ТВОЙ АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН стр. 82

ДЕКАБРЬ
2008

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС • SEX • SEXE • SEXO • SESSO

ФАНТАЗИРУЙ ЭТО!
ВЕЧНЫЕ МЫСЛИ О ГРЯЗНОМ

ЛЕЧУ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
КУДА ЛЕТЕТЬ

СТР. 116

СТРЕСС
КОТОРЫЙ ЛОПНУЛ

КАЧАТЬ ВЕЗДЕ
ФИТНЕС-ЗАЛ У ТЕБЯ В КАРМАНЕ

НЕСИТЕ ДИЧЬ!
МЫ ЗНАЕМ, КАК ЕЕ ГОТОВИТЬ

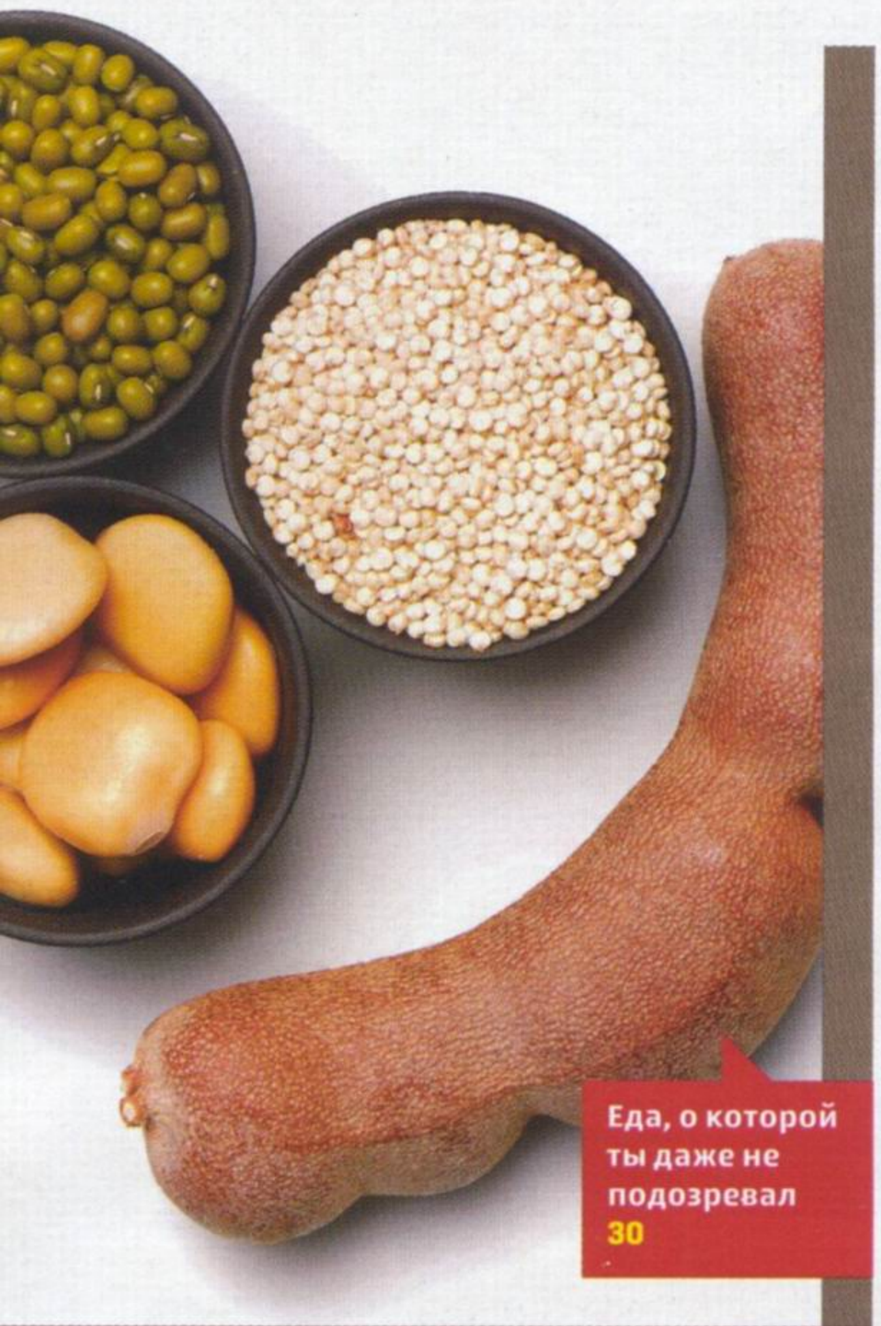
ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
МАРК УОЛБЕРГ
АКТЕР

08012
4 606895 000406
рекомендуемая розничная цена
10,50 ГРИВЕН

ЗИМА 08•09

12 НЕ СКУЧНЫХ НЕДЕЛЬ
КАК ПОБЕДИТЬ ХОЛОД И СКУКУ

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2008



Еда, о которой ты даже не подозревал 30

67
ПРОКАЧАЙ ПЛАМЕННЫЙ МОТОР

Фотограф:
Andrew Macpherson

НА ОБЛОЖКЕ

СЕКС

122 ФАНТАЗИРУЙ ЭТО!
Вечные мысли о грязном

САМОЧУВСТВИЕ

116 ЛЕЧУ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
Куда лететь

СТРЕСС

130 СТРЕСС
Который лопнул

ФОРМА

154 КАЧАТЬ ВЕЗДЕ
Фитнес-зал у тебя в кармане

74 НЕСИТЕ ДИЧЬ!
Мы знаем, как ее готовить

82 ТВОЙ АНТИКРИЗИСНЫЙ ПЛАН
Принимается единогласно

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ПРОФИЛАКТИКА

67 ДВОЙНОЙ УДАР
5 главных вопросов о влиянии фитнеса на сердце

КУХНЯ

72 ПРОДУКТ МЕСЯЦА

74 ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

76 КНИГА ЖАЛОБ

ОТНОШЕНИЯ

78 ПОД ТВОИМ НАЧАЛОМ
6 ваших общих самых первых раз

КАРЬЕРА

84 ЗАКОРМИ ВОЛКОВ
Преврати подчиненных в ударников капиталистического труда

ТЕХНИКУМ

88 ПЫЛЬНАЯ БЫЛЬ
Их работа – сосать где скажут. Они не против

ЛИКБЕЗ

94 ТВЕРДАЯ ФАЗА
Правда и мифы о льде

СЕКС

96 РАЗ – И ГОТОВО
9 советов, как разогреть девушку зимой

УПРАЖНЕНИЯ

100 ПОД ГРЕБКОМ
Научись работать веслами в тренажерном зале

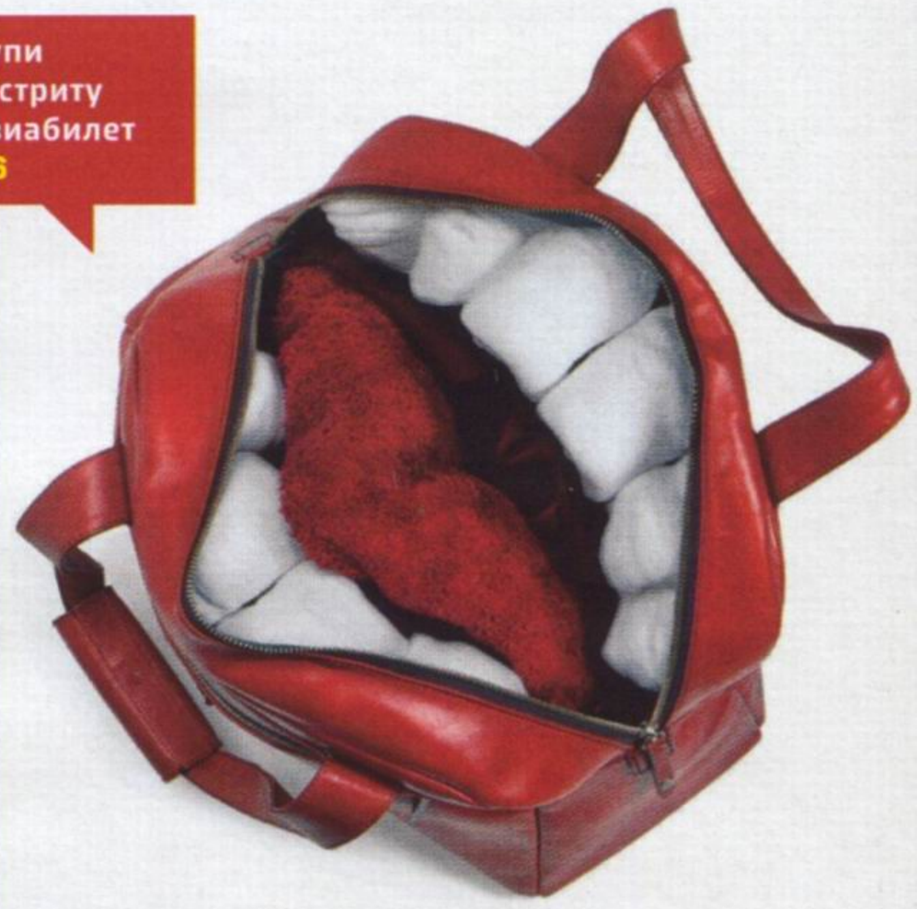
ГЕОГРАФИЯ

108 МАЛЬДИВЫ
7 причин посетить острова до 2040 г.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2008

96
КАК ДОВЕСТИ ПОДРУГУ ДО КИПЕНИЯ



Купи гастриту авиабилет
116

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

154 КАУЧУКОВЫЙ КОУЧ
10 способов тянуть резину с пользой для мышц

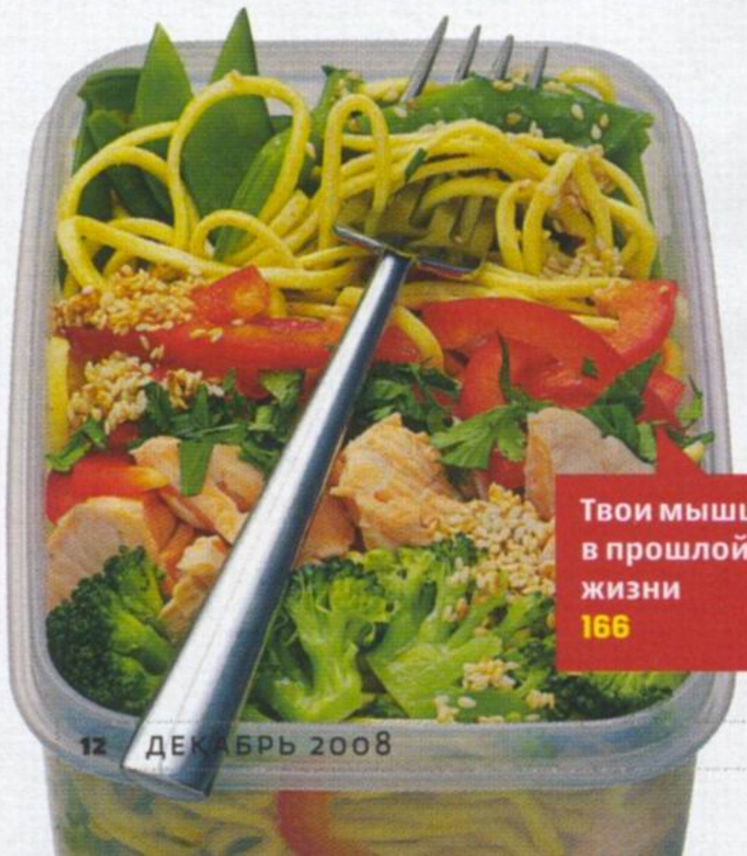
158 ФИТНЕСИСТЫ СЕДЬМОГО ДНЯ
Пять советов, как отрастить большой бицепс

162 ЛЫЖНЮ!
Профессиональная подготовка к лыжным пробежкам

164 А ВАС Я ПОПРОШУ ОСТАТЬСЯ!
Бой по законам офисного планктона

ФИТНЕС-ЛАНЧ

166 СПОРТЛОТОК
Второй завтрак на рабочем месте



Твои мышцы в прошлой жизни
166

Смотри, что творят!
182

GUIDE TO STYLE

ДРЕСС-КОД

170 КОДОВОЕ СЛОВО
Каждому празднику – своя форма

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

174 ПОДХОД К УХОДУ
Простые правила ухода за собой

182 МОЛОЧНЫЕ БРАТЬЯ

Лекарство от зимы
136

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

112 МАРК УОЛБЕРГ
Уроки жизни: как быть счастливым

СЕКС

122 ГЕРОИЧЕСКИЙ ЭРОС
О сексуальных подвигах

ОРГАНИЗМ

136 СПЛОШНЫЕ МИНУСЫ
Как сохранить +36,6, когда на улице –40

СПОРТ

146 МОДНОЕ ПОЛО
Правила жизни и изматывающие тренировки ватерполистов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ГОЛОГРАММА
60 ИМПУЛЬС
а также 110, 150
62 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
190 MH PROMOTION
193 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
194 P.S.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

С УМНЫМ ВИДОМ

МЫСЛИ ОБ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Всякое достоинство, всякая сила спокойны — именно потому, что уверены в самих себе.
Виссарион Белинский

Если есть решимость пробить камень — камень сам даст трещину.
Китайская пословица

Начавший уверенно кончит сомнениями; тот же, кто начинает свой путь в сомнениях, закончит его в уверенности.
Фрэнсис Бэкон

Побеждают те, кто уверен в своих силах. Тот, кто не способен ежедневно преодолевать страх, еще не выучил свой первый в жизни урок.
Ральф Уолдо Эмерсон

Но катаклизмы не страшны, покуда держатся штаны, пока владеют мной безумные затеи.
Алексей Иващенко, Георгий Васильев

Когда еще подводить итоги, как не в декабре? Самое время усесться поудобнее в кресле, одной рукой подпереть голову для придания задумчивого вида, второй почесать хорошенько затылок для стимуляции мыслительного процесса — и медленно прокрутить в мозгу самые важные моменты уходящего года. Именно этим и решил заняться наш главный, а написание письма редактора свалил на крайнего. Крайним оказался я.

А чем мы с тобой, друг читатель, хуже? У нас ведь тоже год был нескучный. Финансовый кризис, он же никому скучать не даст. Впрочем, не будем о грустном, Новый год на носу.

Лучше вспомни, чего тебе удалось достичь в високосном 2008-м, и еще раз порадуйся. Без эйфории порадуйся, тихо. Потому что, с одной стороны, ты сам знаешь, что мог достичь большего, а с другой стороны, тебе все еще есть к чему стремиться. А значит, жизнь продолжается.

И про свои ошибки с неудачами тоже вспомни. Просто вспомни — с грустной улыбкой мудрого человека, а не с посыпанием головы пеплом и криками отчаяния. Потому что, с одной стороны, могло быть и хуже, — а с другой стороны, все это было не напрасно, потому что ты сделал выводы и чему-то научился. А значит, стал хоть немного лучше.

Так что с чистой совестью можешь начинать приготовления к празднику — тебе есть что отметить. И не волнуйся насчет того, что будет дальше. Как говорил Швейк, "никогда так не было, чтобы никак не было". С наступающим, и не останавливайся на достигнутом!

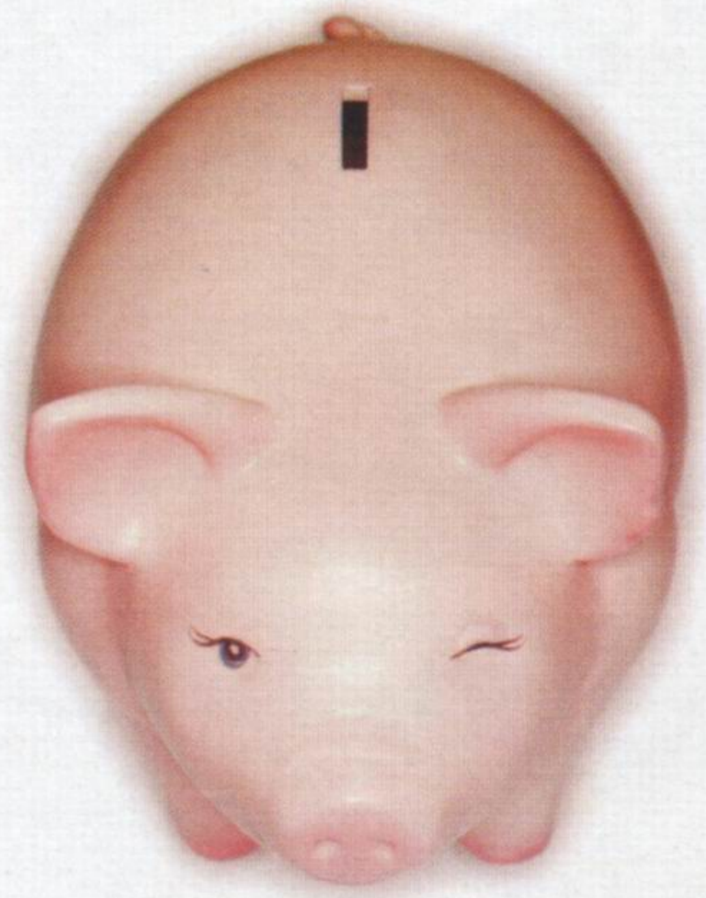


ФОТО: CORBIS, ТЕКСТ: Д. КУЦ ПО ЗАКАЗУ Д. ПРИБЫТЬКО

Epidemia.ru
Journal-Plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

И МЕНЯ ОСЕНИЛО

Привет создателям любимого журнала! Я являюсь поклонником вашего детища уже на протяжении долгого времени, черпаю много полезной инфы из него! И вдруг, не так давно, меня осенило(!!!): а может, с помощью вашего журнала я приношу своему организму больше вреда, чем пользы? Дело вот в чем: читаю я его в основном в транспорте (в метро, маршрутках – по дороге на работу), при этом от тряски, насколько я знаю, увеличивается нагрузка на глаза, что может привести к раннему ослаблению зрения, что для меня лично является абсолютно неприемлемым! Может, конечно, это все бред, может, это даже, наоборот, является своеобразной тренировкой для глаз, но меня все-таки терзают сомнения: что выбрать – здоровье всего организма или зрение? P.S. Как вариант: выпускать аудиоверсию МН, с картинками и фотами. Конечно, проблематично будет, но все же.

JUS

МН: Идея с аудиоверсией журнала нам понравилась. Хороша со всех сторон. Бумагу не надо было бы переводить, на фотографиях можно экономить, а прослушать – просто позвонив по определенному номеру... Это все пока мечты, но если они когда-нибудь воплотятся в жизнь – будь готов услышать новый номер первым. DECT-телефон **Philips CD655** тебе для этого пригодится.

ВАЖНЫЕ МЫСЛИ

По-прежнему думаю, где купить авокадо, "ягуар" и портативный фитнес-зал на стипендию.

СЛАВА

ГЕНОФОНДОМ ПОЧУВСТВОВАЛ

Men's Health реально охраняет мужское здоровье! На себе проверял… Недавно добирался на родину с двумя пересадками. Два часа пришлось сидеть в ожидании поезда на вокзале. Температура в зале — как в вытрезвителе. Места для сиденья — стандартные ряды цельнометаллических пыточных кресел. Усаживаюсь на свободное место. Распечатываю свежий МН. И практически сразу же чувствую пятой точкой реальную угрозу примерзнуть всем самым ценным к сиденью и переохладить вместилище генофонда. В итоге инстинкт самосохранения перевесил тягу к чтению и ноябрьский номер занял место между мной и тем отражением суровой правды бытия, на котором пришлось сидеть. Журнал оказался толстым и даже мягким. Тепло, удерживаемое качественной глянцевой обложкой, вернуло утраченную душевную гармонию. Обычная ненависть к коммерческому отделу за обилие рекламных вставок сменилась благодарностью: задницей почувствовал — люди работают ради нас! В общем, чтением номера я наслаждался уже в поезде, когда мужское здоровье было вне опасности.

ИГОРЬ

ШТРАФНОЙ

Недавно со мной произошло следующее. По дороге на работу я зашел в супермаркет, чтобы купить ваш журнал. И одновременно на единственный экземпляр налетели я и еще один молодой человек. С немного помятым журналом я, счастливый, пошел на работу. Прочитав номер, понял, что не зря за него сражался. P.S. Не работал, пока не прочитал, за что был оштрафован.

С УВАЖЕНИЕМ, ВЛАДИМИР

УСТУПИТЕ!

Я совсем недавно живу в столице и, естественно, езжу на метро. И вот что меня поражает: раньше самым быстрым существом в транспорте были пожилые люди, которые видели свободное место. А сейчас? Нынче это в большинстве случаев молодые мужчины. И потом они почему-то спокойно сидят, когда над ними, держась за поручень, склонилась женщина... Нет, я не жалуюсь, я возмущаюсь! Будьте людьми, мужчинами, джентльменами! Встаньте, уступите место девочке, девушке, женщине, бабушке и всем своим видом покажите сидящим мужикам, что о них думаете! Извините, накипело. Все.

ДМИТРИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ

НАКИПЕЛО

Вот как ни прочту ваш журнал, впечатления двоякие. С одной стороны, интересная информация присутствует, типа с миру по нитке. Но с другой стороны, читал письма в редакцию, причем я читал со своей второй половиной (а она вообще-то женская), так был в шоке: это или дебилы пишут, или вы сами это сочиняете. Ну не может нормальный мужик написать ТАКОЕ. Плюс ответы... Сто процентов автор женщина, ибо не может мужчина так отвечать! Вот и получается, что мужики деградируют. Ну не чувствуется тестостерон, хоть убейся. Лично мне уже тошнит от тем типа "как ее удовлетворить", "уроки оргазма" и всего такого в этом духе. Как говорят социологи и физиологи, скоро 90% мужчин станут импотентами от излишества эротики в жизни. Слишком много шумихи вокруг секса. Думаю, с этим надо поменьше. Проблем

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЖУРНАЛ ПРОКОРМИТ

Насмотревшись в период Олимпиады по телевизору на красоты Китая, решили мы с братом оценить их воочию. Так как прямые рейсы в город Далянь как раз закончились, поехали на поезде. И конечно, взяли с собой августовский номер любимого журнала как путеводитель. Ну и, значит, едем в китайском поезде, в купе с нами девушка – воплощение восточной красоты, но ни слова не знающая по-английски. А в номере, на стр. 41, как вы помните, был напечатан Специальный русско-китайский разговорник. Чтобы преодолеть языковой барьер, открываем ваш разговорник и просто в шутку читаем громко фразы, посмеяться. Особенно понравилась: "Человек голоден и просит стакан чаю и кусок хлеба. Что здесь такого?" Думали, она поймет, что мы просто учим произношение, но девушка неожиданно достала огромный пакет чипсов – и давай нас кормить! Спасибо вам за полезные публикации, с вашим журналом нигде не пропадешь!

P.S. А девушка, кстати, пообещала выучить английский и написать.

с женщинами не будет, если вырабатывать уверенность в себе. Этому и надо посвящать статьи.

Хочу добавить, что я как мастер спорта по пауэрлифтингу, имеющий медобразование, иногда с ужасом читаю ваши советы! Вы где такое берете? Я лично видел жертв такой пропаганды. Просто представь себе человека, не бравшего в руки ничего тяжелее мобильного телефона и начавшего по вашей рекомендаци выполнять становую тягу гантели одной рукой! Причем так, как на рисунке! Повреждения крестцового и поясничного отделов гарантированы! Причем контраргументы вроде "ничего не будет, если использовать небольшой вес" — бред! По моему опыту больше всего травм как раз на малых весах.
Ну и в этом же духе: подъем из положения лежа с гантелью, наклоны с гантелями на плечах...

А ведь на самом деле чем проще упражнение, тем оно эффективнее. И не надо изобретать велосипед. Короче, со спортом у вас лажа 100%. А вообще есть куча интересных вещей, но мало. Например, было бы интересно завести рубрику выживания: как разводить огонь из ничего, что можно есть в лесу или в пустыне. Как выживать, в общем. Это было бы интересно. Еще рубрику про хобби. К примеру, я знаком с разными людьми и у всех есть увлечения. Хоть марки, хоть самолеты и яхты. Забавно было читать про это и во сколько это обходится. В общем, двоякое впечатление... Надо больше тестостерона и меньше эстрогена. Извиняюсь за критику, накипело! А вообще хороший журнал!

КОЛЕСНИЧЕНКО Ю.Ю.

МН КАК ЖИЗНЬ

Свежий МН — журнал отличный, равнодушных к нему нет. Иногда такое читаешь и видишь, что кричать хочется, но покупать не перестаешь. Свежий МН — как любимая женщина: иногда ненавидишь за какую-нибудь тупость, но в целом любишь же. Свежий МН — как автомобиль: без него плохо и неудобно и все время хочется новый. Свежий МН — как коллега по работе: когда нужен, то бегаешь за ним и стараешься во всем угодить, а когда не нужен, то забываешь о нем. Свежий МН — как жизнь: привычный, но всегда удивляет...

АЛЕКСАНДР

ПЛОДИТЕСЬ И РАЗМНОЖАЙТЕСЬ

Читаю тебя уже полтора года, все нравится. Но вот одного не пойму: мы ж все, то бишь, читатели, растем с тобой, кушаем, пьем, любим, а как же быть с продолжением жизни мужчины? Вот он нашел по твоему совету себе девушку, решил жениться (с кем не бывает) и захотел наплодить таких же, как он — здоровых и оптимистичных мальчиков и девочек. Так это, к чему я веду? Почему бы не агитировать и воспитывать не только активно-здоровый образ жизни, но еще и образ жизни и питания для повышения, так сказать, "коэффициента плодовитости"?

ВИТАЛИЙ

О ТРЯПКАХ

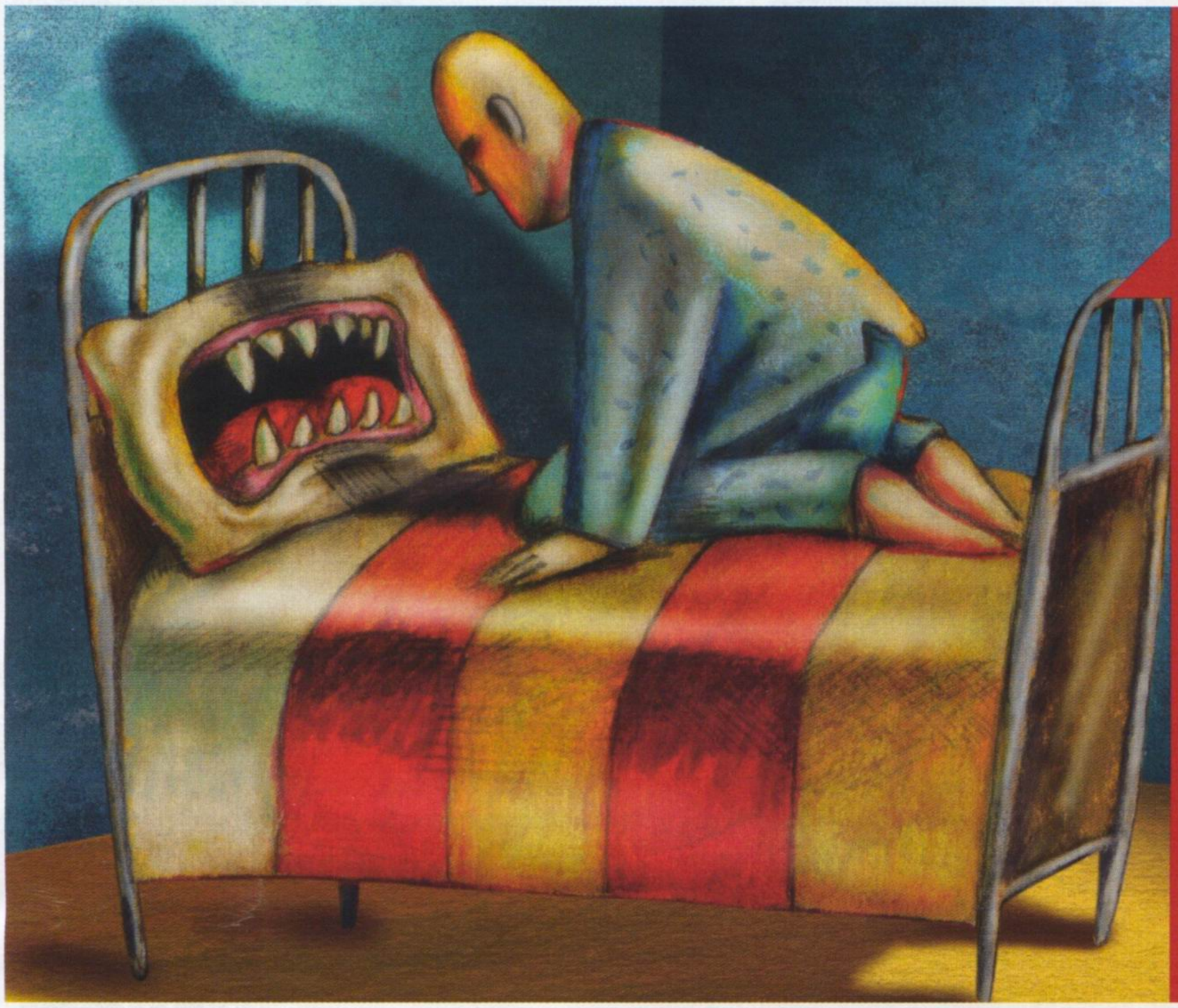
Men's Health, я сдираю с тебя тряпку: ты — женщина. Почему я так решил? Потому что ты за деньги отдалась тем, у кого они есть! Кто может позволить себе этот бред типа лангустов, "феррари", ноута за 5 тыс. зеленых? Особенно бесят твои рецепты для похудения. Что за чушь? Какой нормальный мужик будет в трусах на кухне сверяться с тобой и готовить протеиновый напиток из продуктов, которых не найдешь ни на одном рынке! А, да, я же забыл, у тебя много поклонников — таких "мальчиков" в офисных пиджачках. Бедные глупцы! Читая тебя, они сломя голову бегут в ближайшей бутик за новыми носками, видите ли, тебя не устраивает вещевой рынок! Мало того что ты женщина, к тому же еще и продажная!

ASSSET

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



ПО НОЧАМ НЕ СПИТСЯ, ЗАСЫПАЮ ЧЕРЕЗ ДВА ЧАСА, КАК ЛОЖУСЬ, И ПО УТРАМ ТРУДНО ВСТАЮ. КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ?

ALI

Думаю, надо обратиться к невропатологу. Причин трудного засыпания, да и вообще неглубокого, беспокойного сна может быть много, поэтому заочно их разобрать довольно сложно. А невропатолог назначит обследование, консультации других специалистов и, наконец, то, чего ты больше всего хочешь, – лечение. Спокойной ночи!

Выполняю программу на растяжку с вашего сайта. В результате – неприятные ноющие боли в пояснице. Что лучше: сделать перерыв в тренировках, уменьшить количество наклонов во время растяжки или уменьшить рабочие веса?

JONNY

Лучше отрегулировать адресность стретчинга. Ведь если нагрузка приложена, что называется, не к месту, болезненные ощущения в пояснице – обычное явление. Откажись на время от растяжки задней поверхности бедра, ягодиц и сосредоточься на сгибателях бедра и передней его поверхности в целом.

Хочу приобрести первый автомобиль где-то за 50 000 грн. Какой посоветуешь для накопления опыта?

САНЁК

Так как хороший новый автомобиль за эти деньги ты не купишь (китайцев и отечественные разновидности не рассматриваем), выбирай б/у. Советовать конкретную марку или модель сложно – слишком велик выбор и слишком многое зависит от твоих предпочтений. Поэтому советов будет всего несколько: лучше не брать машину старше пяти лет, обходить стороной варианты без ABS (сейчас зима, и тебе без опыта вождения эта система очень пригодится) и не зацикливаться на большом количестве опций (в недорогой подержанной машине каждая опция – потенциальная поломка). Тебе нужно авто в хорошем состоянии, а значит – все внимание на двигатель, КПП и подвеску. Загони понравившийся экземпляр на сервис и узнаешь, насколько он еще жив. Лучше, если машину будет продавать ее первый хозяин – меньше шансов нарваться на авто с темным прошлым. Не забудь попросить сервисную книжку и убедиться, что все ТО делались в срок. И наконец, последний совет. Если твой первенец будет с автоматом и ты проездишь на нем год-другой, вернуться к механике будет очень сложно. Покупая первую машину, думай о следующей.

Как научиться отжиматься на одной руке?

КОСТЯ

Это упражнение по-настоящему трудное в техническом смысле. Начни с широкой постановки ног и упирайся свободной рукой себе в бедро. Постепенно будешь отказываться от помощи свободной руки и сможешь отжиматься на продвинутом уровне.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

Я, КОНЕЧНО, ЗНАЮ, ЧТО САМАЯ ГЛАВНАЯ МЫШЦА – ЭТО МОЗГ. А ВСЕ-ТАКИ, ЧТО ДЕВУШКАМ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ: РЕЛЬЕФ ИЛИ МАССА? И ВООБЩЕ, КАК ДЕВУШКИ СМОТРЯТ НА ТРЕНИРОВАННЫХ ПАРНЕЙ?

КОТИК

Это не совсем корректный вопрос. Все мы разные, на вкус и цвет товарищей нет. Но все же большинству девушек нравятся мужчины, следящие за своим телом. Любое "чересчур" – на любителя, самое главное в мужском теле – гармония. Остальное додумывай с помощью мышцы, в главенстве которой не сомневаешься.

Есть ли упражнения, которые нельзя делать, например, при кифозе грудного отдела позвоночника второй степени?

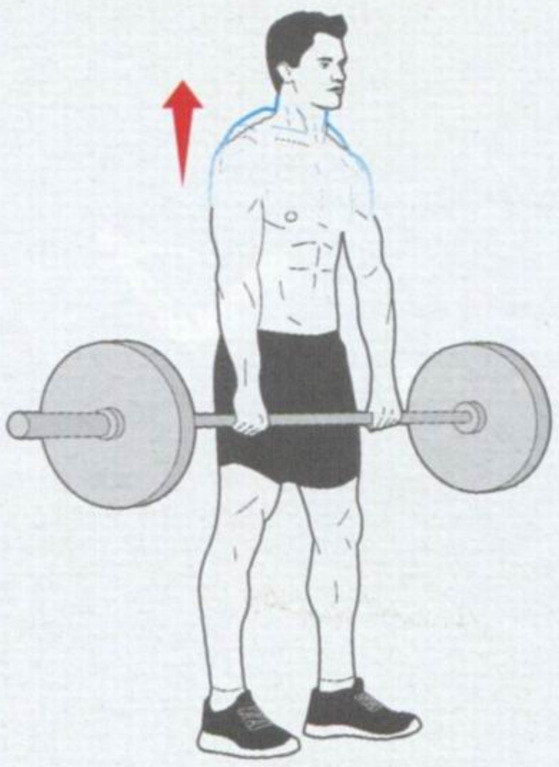
СЕРГЕЙ

При гиперкифозе много чего делать не нужно, но поднимать руки над собой просто необходимо. Это не обязательно должны быть именно жимы стоя, однако хорошая подвижность плечевых суставов в направлении вверх и назад тебе будет очень полезна.

Есть такой вопрос: увеличение количества повторов и добавление веса – что идет на увеличение объема, а что на силу? И что такое шраги?

МИХАИЛ ДАНИЛЕВИЧ

На практике и то и другое работает на обе цели, если рассматривать в долгосрочной перспективе. Если же речь идет о кратковременном этапе (3-5 недель), то увеличение количества повторов, особенно в режиме 12-15, лучше сработает на объем, а добавление веса – на увеличение силы. Шраги – это упражнение для трапеций. Выполняется оно просто: представь, что я тебе сказал: "Шраги? А черт его знает!" и пожал бы плечами (но в руках держал бы штангу).



Я запутался: мне плохо с ней и плохо без нее! Я осознаю, что это не мой человек, но все равно провожу с ней все свое время. Она меня очень любит, а я не знаю, люблю ли я. Что делать?

ИВАН

Когда я не могу понять, нравится мне какая-нибудь вещь или нет, скорее всего, она мне не нравится вовсе. С людьми и чувствами, как бы кощунственно это ни прозвучало, можно разбираться так же легко. Вряд ли ты любишь свою девушку, иначе, поверь, таких сомнений у тебя даже не возникло бы. А плохо тебе без нее – потому что привязался и увяз. Она ведь наверняка хорошая. Чем дольше будет длиться этот фарс, тем сложнее будет из него выбираться. Поэтому ты уж, пожалуйста, разберись в себе сам, чтобы не мучить хорошую девушку и не списывать потом собственную недовинченность на какую-то Катьер.

Как бороться с мужской ревностью? Вариант с паранджой не рассматривается.

ЛУНА

Исключительно терпением и любовью. Паранджу, конечно, надевать не стоит, но и отвечать на его параноидальные истерики чем-то вроде: "Что ж мне теперь? Даже с Ваней, с которым мы с пеленок знакомы, не целоваться в щеку?!" – тоже не надо. Да, раз твой мужчина оказался с налетом Отелло, про Ваню придется забыть. Или, если очень надо, приучать к нему своего "мавра" не с возмущением, а с осторожностью. А еще скажи ему, что лечение от ревности, как и от романтических ЗППП, должно быть совместным. Иначе здорового союза не видать.

О чем говорить с девушкой, если обо всем уже поговорили?

ВАСИЛИЙ

Не стоит бояться неловких пауз в разговоре. Старайся только в этот момент не шарить в панике глазами по околице, пытаясь найти тему для "что вижу, то пою", не мычать нечленораздельно, выдавливая дежурный комплимент, и не говорить о погоде. Закончились слова – действуй невербально. Или пригласи сменить дислокацию. Или откланяйся. Самое главное, чтобы все происходило естественно и приятно, без напряжения. Не превращай радость человеческого общения в сдачу унылого экзамена.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Какая модель брюк сейчас самая-самая?

МАКСИМ УГЛОВ

Брюки, как и многое в современной моде, существуют сейчас в двух взаимоисключающих концепциях. Очень модны появившиеся не так давно дудочки, больше похожие на рейтузы, и совсем новое направление – брюки широкие, с защипами на поясе, ниспадающие складками вниз. И, как всегда, супертренд: самые-самые брюки те, которые идут именно тебе.

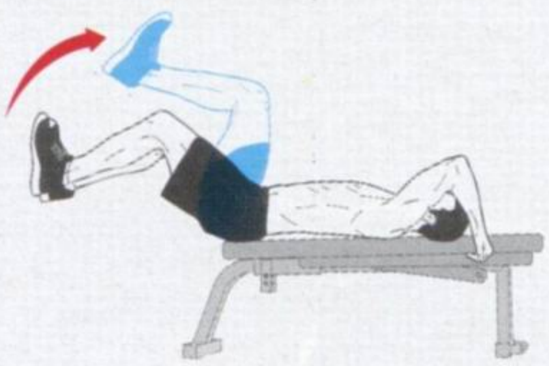
ШИРОКИЕ БРЮКИ

БРЮКИ-ДУДОЧКИ

Решил всерьез взяться за доведение пресса до совершенства, подобрал комплекс на косые и верхний отдел, а вот с нижним никак не определюсь. Посоветуй что-нибудь убийственное!

СЕРГО

Попробуй модифицированные обратные скручивания – друзья-лифтеры на днях показали. Ложишься на скамью так, чтобы ее край упирался точно в середину крестца (то есть таз не лежит на скамье, а наполовину свешивается). Держась руками за скамейку (руки за головой), опускаешь и поднимаешь ноги, как в обратных скручиваниях, но не заваливаешь таз на себя – незачем. Будь осторожен – упражнение не должно вызывать болезненных ощущений в пояснице. Если они есть, значит, ты свесился слишком сильно.



Что будет, если я утром побегаю полчаса перед тренировкой, а не после? Можно ли завтракать сразу после тренировки или лучше перед?

АНДРЕЙ БАЛКОНСКИ

Ничего хорошего, будешь всего-навсего ставить палки в колеса собственному прогрессу. Легко позавтракать можно и до тренировки, но все же лучше поесть после.

Я заикаюсь, и это мне мешает в отношениях не только с женским полом. Как мне быть?

СЕРГЕЙ

Заикание – многообразная, сложная, но уже неплохо изученная проблема. Многие ее причины давно выявлены, а значит, специалисты знают, как с ними бороться. Можешь даже зайти на любой из специализированных ресурсов, например, на http://www.stuttering.ru. Во всяком случае специалист вначале выясняет причину заикания, а затем привлекает свое знание и умение для борьбы с ним. Но специалист может понадобиться не один. Раньше считалось, что эта проблема чисто логопедическая, но теперь этим вопросом занимаются невропатологи, психологи, психотерапевты. И при таком комплексном подходе результаты лечения гораздо лучше, чем еще 20-30 лет назад.

Мне 35. Неожиданно понял, что уже давно не мальчик и как-то надо поменять гардероб, чтобы не выглядеть переростком в капюшоне. С чего начать?

ИВАН КРОТОВ

Некоторые взрослые мальчики не обращают внимания на то, что их внешность и статус изменились. И выглядят как герои из сказки о потерянном времени: "Бабушка, Вы девочка?" Как правило, с возрастом мужчины начинают либо слепо следовать всем, как им кажется, модным движениям, либо, наоборот, впадают в безразличие к одежде и выглядят скучно и уныло. Любая крайность нелепа – и мужчина в 40 лет, продолжающий носить худи, и мужчина в расцвете лет, одевающийся как старик. Вот несколько советов для твоего прекрасного возраста. Постарайся придерживаться какого-то одного стиля – например, классического. Особое внимание удели качеству покупаемых вещей, в хорошей одежде ты будешь чувствовать себя увереннее. Будь осторожен с остромодными элементами – то, что хорошо выглядит с подиума и идет молодым и дерзким, не всегда украшает взрослого мужчину. Постарайся не увлекаться эклектикой – безумные сочетания цветов и форм оставь для экспериментаторов. Твой конек – буржуазный шик.

Подскажи, что с моим другом? Он не может кончить долгое время. А раньше все было отлично. Связей на стороне, говорит, нет. Он работает на двух работах, может, устает? Но энтузиазм огромный.

БАГИРА

Неспособность "кончить", или по-научному – невозможность эякуляции, может быть следствием каких-то органических или психоневрологических и эмоциональных неполадок. Из органических можно выделить перенесенную операцию на малом тазу, травму позвоночника и крестца, прием некоторых лекарств. Если это не его случай, тогда пусть сходит к неврологу и урологу (именно и к тому и к другому). Бывает и еще одна причина: психологическая. Проблема может быть следствием сознательного или бессознательного чувства вины или беспокойства по поводу совершения полового акта (например, страх перед беременностью), трудностей в отношениях с партнершей. В этом случае вам обоим необходима помощь сексолога.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОЛОГРАММА

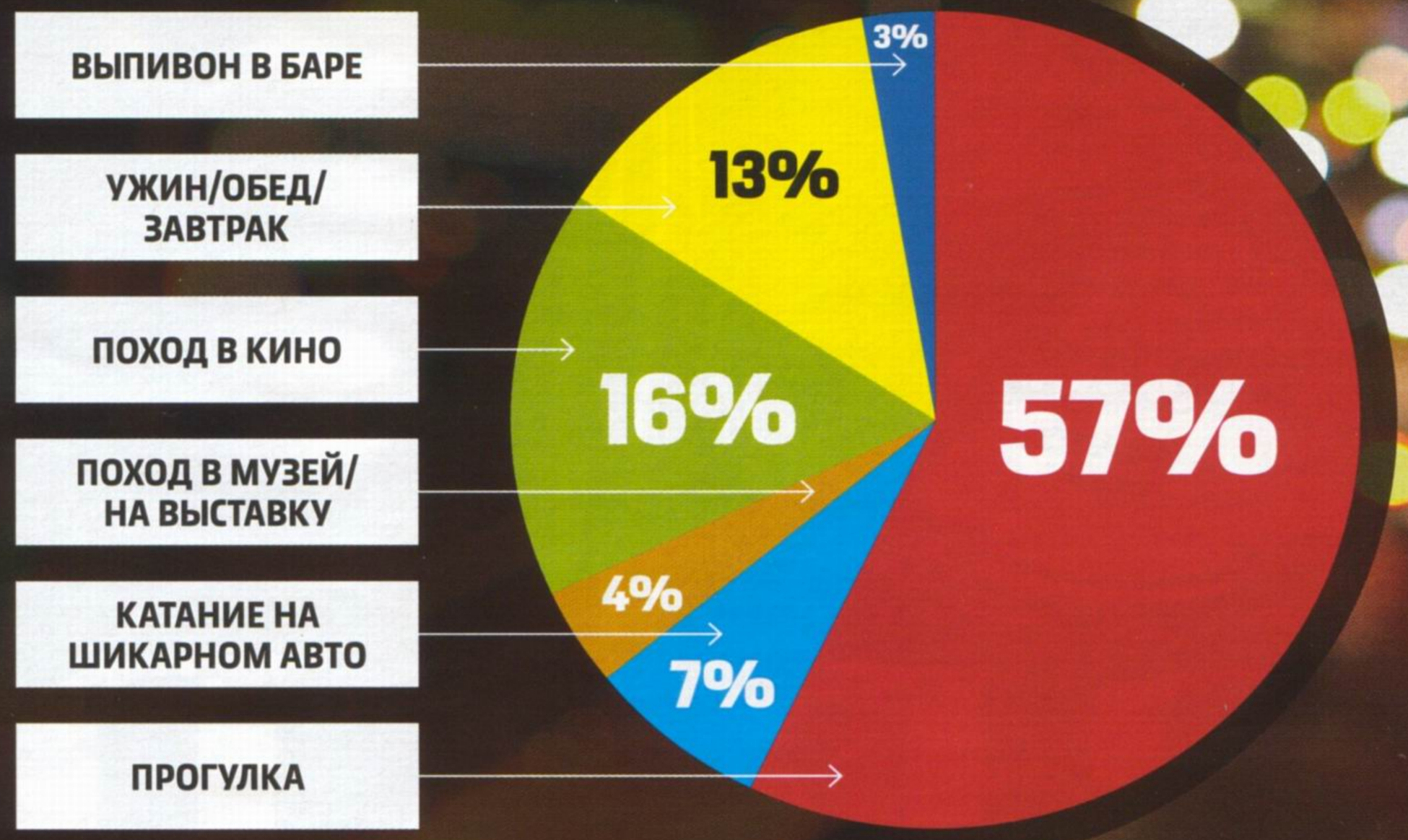
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Антон Батов, Павел Горбачев, Василий Ковалев, Александра Кузьмичева, Анна Манюк, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Никита Росс, Анфиса Самоделкина

Вот все-таки хорошие у нас девушки. Простые, неприхотливые. Не нужно им ни шикарных ресторанов, ни импортных автомобилей, ни кинофильмов в VIP-залах. Прогуляться бы в скверике – и вот оно, женское счастье.

Короче говоря, спросили мы у посетительниц сайта журнала Cosmopolitan: какой сценарий первого свидания им больше всего нравится?



Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

4 БЕСЦЕННЫХ ПРОДУКТА, О КОТОРЫХ МН ЕЩЕ НЕ ПИСАЛ

ПОКА ТЫ... В очередной раз выбираешь между жареной картошкой и жареной сосиской **УМНЫЕ ЛЮДИ...** Открывают для себя новые (и полезные) блюда

ЛЮПИНЫ

- Не только цветочное украшение дачи, но и полезный плод.
- В плодах до 17% белка и жиры, наиболее близкие к оливковому маслу. Не зря их выращивали еще римляне.
- Замени ими чипсы и сухарики во время вечернего просмотра телевизора с бутылочкой пивка. Как вариант – добавляй люпины в овощные салаты, блюда из курицы и супы.

ТАМАРИНД

- Растение семейства бобовых родом из Африки, распространенное сейчас по всем тропическим регионам Земли.
- Тамаринд богат витаминами, улучшает пищеварение и обладает антисептическим действием.
- Зрелые плоды ешь как фрукты. Мякоть зеленых плодов вари с сахаром и финиками минут 7 (на 1 стакан тамаринда – 1/2 стакана фиников, 1/4 стакана сахара и 2 стакана воды). Остуди, прокрути в блендере, снова нагрей, добавь чили, кумин, кориандр и соль по вкусу. Используй как соус к курице или баранине.

МАШ, ИЛИ БОБЫ МУНГ

- Самый неприхотливый боб – его не надо часами замачивать, как нут или горох.
- Белка в нем не меньше, чем в других бобах, хватает витамина С, кальция, калия и прорва фосфора.
- Добавляй маш в мясные и овощные супы или приготовь кичари – главное аюрведическое блюдо. Обжарь в масле специи – перец, кумин, кориандр, корицу, кардамон – и потуши смесь риса и маша в этом масле. Ищи маш на рынке, в ларьках с сухофруктами и специями.

КВИНОА

- Чемпион среди круп.
- Уделывает все прочие крупы по содержанию белка – в некоторых сортах его почти 20%. Ближайший конкурент – пшеница – содержит всего 12%.
- В квиноа есть весь набор необходимых аминокислот, она может полностью компенсировать отсутствие мяса в рационе. Отвари крупу, обжарь лук, морковь и грибы, смешай все и туши с любимыми специями. Можешь добавить курицу.

КАК ГОВОРИТСЯ

Гайд-парк
Название знаменитого лондонского парка, написанное с маленькой буквы и через дефис – собирательное название мест, где можно свободно провозглашать и отстаивать любые мнения. Кухня по-нашему.

Потяжки
Небольшие шрамы на коже, вызванные слишком быстрым, относительно роста кожи, ростом объема мышечной или жировой ткани. Надеемся, оба варианта тебе не грозят.

Дратва
Это вовсе не синоним понятий "драка" или "секс" (хотя никто не мешает тебе использовать слово именно в таком значении). Дратва, увы, всего лишь грубая промасленная веревка для шитья обуви.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Быстрые ответы

КАКОЙ ВИТАМИН ПОЗВОЛЯЕТ МНЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?
С
(Британский институт питания)

КАКАЯ ЭМОЦИЯ ПРИВОДИТ К НАИБОЛЬШЕМУ СТРЕССУ?
ЗЛОСТЬ
(Университет штата Пенсильвания)

СКОЛЬКО ДНЕЙ Я МОГУ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛОТЕНЦЕМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОСТИРАТЬ ЕГО?
СЕМЬ
(Университет Оттавы, Канада)

ЧТО ОДНОВРЕМЕННО УВЕЛИЧИВАЕТ МОИ ШАНСЫ ОЖИРЕТЬ, СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ И ПСИХОПАТОМ?
НЕХВАТКА СНА
(Австралийский национальный центр медицинской статистики)

ПРАВДА ЛИ, ЧТО МЕДИТАЦИЯ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ?
ДА
(Медицинский центр штата Массачусетс)

STARZBUNNIESTHEATER.COM
Рано или поздно каждый оказывается в ситуации, когда окружающие с упоением обсуждают фильм "Кровавая баня на окраине", который он не смотрел. Чтобы не случилось конфуза, пройди по ссылке. Там целая коллекция флешроликов, подробно и остроумно излагающих содержание той или иной ленты. В главных ролях какие-то неизвестные кролики (наверное, из сериалов).

WHAT-WOMEN-WANT-FROM-MEN.COM
Научиться читать мысли женщин хочется всем, но получается только у Мэла Гибсона. Для всех остальных придуман сайт What Women Want, консультирующий мужчин по самым злободневным вопросам — от свиданий до расставаний и от куннилингуса до отцовства. Что особенно ценно, авторский коллектив здесь целиком женский — в отличие от сериала про секс в большом городе, например.

WWW.PINTPRICE.COM
Финансовый кризис наглядно продемонстрировал: если сегодня и можно во что-то инвестировать без риска обанкротиться, так это в выпивку. Вот тебе сайт, на котором приведены цены на разливное пиво в тысячах городов 200 стран мира. Пинта в Сайгоне, к примеру, стоит 5 грн. А в Австралии — аж 30.

БОЛЕЗНИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

ИЕРОНИМ КАРЛ ФРИДРИХ ФОН МЮНХГАУЗЕН

Немецкий дворянин, ротмистр русской службы и известный литературный персонаж. Веселый барон прославился на весь мир историями о своих невероятных приключениях.
Правду или вымысел рассказывал Мюнхгаузен, проверить сложно, вот только современные психиатры ставят ему неутешительный диагноз. Оказывается, барон был болен синдромом "патологического лжеца".
Так что если кто-то из твоих друзей постоянно травит байки, рассказывая о том, как чудесным образом победил в драке с тремя десантниками в день ВДВ или обошелся в этом году без налоговой декларации, — задумайся, возможно, он болен синдромом Мюнхгаузена.
Хотя немного барона есть в каждом из нас, не стоит пускать это на самотек. Главное — самому не потерять голову и не поверить в собственные небылицы.

ФОТО: TASS-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТИВЕН СИГАЛ

КАЧОК МЕСЯЦА

● Изучать айкидо Стивен начал в 7 лет, а в 17 уехал учиться в Японию. Говорят, чтобы избежать призыва в армию во время войны во Вьетнаме.

● Первый фильм, где Стивен Сигал вовсю заявил о себе как актер, называется "Над законом" (1988). В первых кадрах картины показаны настоящие фотографии из жизни актера, а многие съемки проходили в его собственном тренировочном зале.

● Во многих картинах Сигал в амплуа героя просто изображает реалистичную драку. Самый простой его киношный прием – противник нападает, Стивен перехватывает его правую руку своей левой, тянет ее мимо своего левого бока, делает шаг вперед и влево и в это время локтевым сгибом правой руки бьет нападающего по горлу.

● Бабушка и дедушка Сигала по матери жили в России возле г. Кяхта, недалеко от российско-монгольской границы.

● В 2007 г. Сигал приезжал в Элисту к буддистам, где ему подарили квартиру и присвоили звание "Почетный гражданин Калмыкии" за достойный вклад в развитие буддизма. При предъявлении удостоверения он сможет бесплатно ездить в рейсовых автобусах Калмыкии и жить в муниципальных гостиницах.

● В 24 года Сигал открыл в Осаке свой додзё "Тенсин" ("Божественная воля"), что для иностранца в Японии было неслыханной дерзостью. Ему даже приходилось биться с известными японскими мастерами, чтобы доказать свое право преподавать айкидо японцам.

● Стивен Сигал играет на гитаре и пишет песни, которых у него уже больше 130.

● Коронная фишка Стивена в кино при обращении с оружием – все люди передергивают затвор пистолета большим и указательным пальцами, и лишь Сигал перезаряжает его всего одним указательным левой руки.

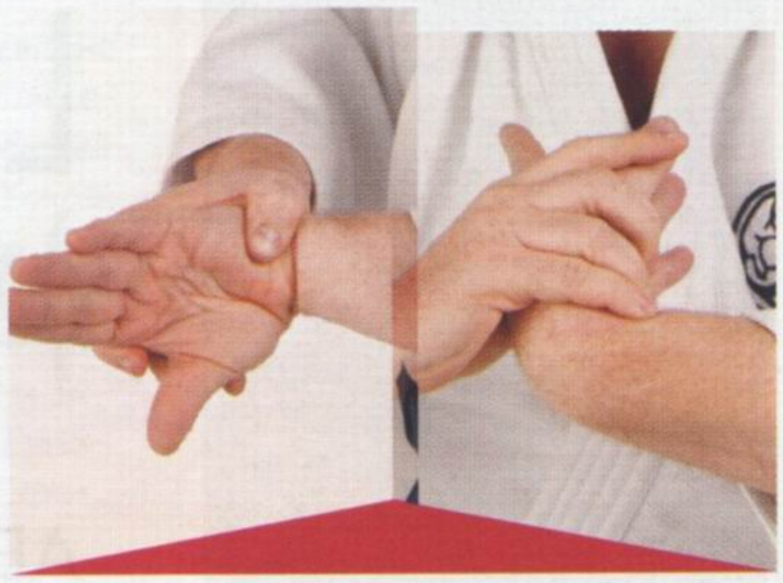
СТИВЕН СИГАЛ

Родился **10 апреля 1951 года** в США (г. Детройт, штат Мичиган). Рост **193 см**, вес **105 кг**. У Сигала черный пояс, седьмой дан айкидо айкикай. **WWW.STEVENSEAGAL.COM** – официальный сайт Стивена.

Алексей Максимов (третий дан) и его коллега Виктор Сысоев демонстрируют применяемую в тренировках разминку суставов рук. Ее регулярное выполнение наверняка поможет тебе передергивать затвор не хуже Сигала.

1 Большой палец левой руки кладешь на основание мизинца правой, остальные четыре пальца левой руки – на большой палец. Теперь вращай запястье правой руки по часовой стрелке.

2 Поставь локоть одной руки на предплечье другой. Захвати нижней рукой запястье верхней и тяни вниз 10-15 секунд, стараясь почувствовать легкую, приятную боль натяжения.



3 Выгни запястье, как показано на фото, и вращай его по полуокружности. Сделай 10-15 повторов и поменяй руку.

ФОТО: PHOTAS

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЭТО ЗВУЧИТ БОРДО

Чем дальше, тем более легальным и нормальным явлением считается проституция. При этом нормальных борделей становится все меньше. Мы навели справки и составили список наиболее необычных и колоритных заведений этой сферы услуг.

НИДЕРЛАНДЫ

СЕТЬ БОРДЕЛЕЙ JAN BIK охватывает большую часть территории страны, филиалы есть во всех крупных городах – Амстердаме, Роттердаме, Утрехте.

- **Мотив выбора:** шаговая и другая доступность.
- **Из проспекта борделя:** "Всего за 75 евро ты получаешь целый час эротики: стриптиз, массаж и интимный контакт, который доводит тебя до оргазма". Почасовые ставки самых опытных и перспективных служащих борделя варьируются от 130 до 190 евро в час. Принимают инвалидов.
- **janbik.nl**

США, ШТАТ НЕВАДА

БОРДЕЛЬ CHICKEN RANCH Первоначально появился в Техасе – практически одновременно с присоединением штата. Название получил из-за того, что фермеры могли расплатиться курами. В 1978 году, после временного закрытия борделя, на Бродвее с успехом шел мюзикл о нем: "Лучший публичный домик в Техасе". В 1982-м заведение было вновь открыто – уже в Неваде, но по старым, так сказать, лекалам.

- **Мотив выбора:** богатейшая история.
- **chickenranch-brothel.com/**

ЧЕХИЯ, ПРАГА

БОРДЕЛЬ BIG SISTER Борделем можно пользоваться практически бесплатно (только 10 евро за полотенца и тапки), но ты должен будешь подписать контракт о том, что все, что ты там делаешь, будет зафиксировано на пленку или показано в прямом эфире. Пребывание ограничено одним часом.

- **Мотив выбора:** революционный подход к оплате и технологическая оснащенность.
- **bigsister.net**

ГЕРМАНИЯ, БЕРЛИН

БОРДЕЛЬ FKK ARTEMIS Бордель был построен рядом с основным стадионом последнего чемпионата мира специально для болельщиков и желающих спортсменов. Сейчас этот публичный дом называется "Велнес-клуб нудистов "Артемида", здесь можно посетить бассейн, сауну и кабинет массажа. Однодневный билет – 70 евро, секс отдельно.

- **Мотив выбора:** любовь к футболу.
- **fkk-artemis.de**

АВСТРАЛИЯ, СИДНЕЙ

БОРДЕЛЬ-БУТИК STILETTO Даже сайт заведения выполнен так, чтобы было видно – это дорого. Там есть масса классификаторов, по которым можно выбрать себе девушку: цвет глаз, рост, размер груди и т.п. Также представлено расписание работы каждой. Отличный президентский сьют в хайтек-исполнении с двумя кроватями и шестом.

- **Мотив выбора:** шикарный бордель с шикарными ценами.
- **stiletto.net.au**

АРГЕНТИНА, БУЭНОС-АЙРЕС

БОРДЕЛЬ "У ЖИЗЕЛЬ" Здесь чувствуется атмосфера борделей столетней давности, какими их обычно изображают на картинах и в кино. Колоритные содержательницы, комнаты с розовыми занавесками, невзрачные сотрудницы. Зато близко от основного туристического маршрута.

- **Мотив выбора:** центр города, пошлый колорит.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Компетентные органы

Если хочешь, чтобы этот секс она запомнила действительно надолго, не ограничивайся физической стороной вопроса, а воздействуй на все пять ее чувств одновременно.

СЛУХ

Женская сексуальность, если так можно сказать, более альтруистична, чем мужская. Понимая, что ее партнер возбужден, женщина возбуждается сама.

Подай голос. Сопи, пыхти, кричи, стони. Дай ей понять: тебе нравится, что она делает. Это неизбежно улучшит ее сексуальный настрой.

ЗРЕНИЕ

Забудь дурацкий стереотип, мол, сексуальные картинки заводят только мужиков. Не только.

Можешь предложить ей посмотреть порно, но лучше просто улучи момент, когда она будет стоять перед зеркалом, схвати ее сзади, целуй, тискай – а она пусть смотрит. Уверяем, ей понравится.

ОБОНЯНИЕ

Области мозга, отвечающие за обоняние, память и сексуальное возбуждение, тесно связаны.

Слегка сбрызни своим одеколоном кровать. Когда она ляжет, у нее в голове сразу родятся устойчивые ассоциации с тобой – и с сексом. Остальное дело техники.

ВКУС

Сладкое действует как афродизиак на многих женщин.

Покорми девушку с рук фруктами с хитрой структурой плодов, например, карамболой или личи. Жевание сладкого и необычного фрукта должно подействовать на нее возбуждающе.

ОСЯЗАНИЕ

Три простых совета:

1. Попробуй ласкать ее не только руками, а разными приятными на ощупь предметами: пером, кусочком льда и т.д. Для некоторых особ подойдет даже купюра в 100 Евро.

2. Целуй и облизывай ее, держа во рту конфету или какой-нибудь любимый ею фрукт.

3. Не забывай про массаж ступней – грамотно сделанный, он уложит в постель любую.

VICHY
LABORATOIRES
HOMME

оберіть
програму догляду за шкірою чоловіків:

КОМФОРТ
Sensi-baume ca
ЗДОРОВИЙ КОЛІР
Hydra mag c
МАТОВІСТЬ
Normactiv cg
МОЛОДІСТЬ
Reti-fill

придбайте зволожуючий засіб відповідно до потреб Вашої шкіри в наборі з тонізуючим гелем для душу та антиперспірантом екстра-сильної дії, та отримайте дорожній несесер VICHY HOMME з 2-ма міні- продуктами в

подарунок*

+ Піна для Гоління, 50 мл
+ Гель для вмивання, 15 мл

ІНФОЛІНІЯ VICHY: 8 800 500 08 50
Безкоштовно зі стаціонарних телефонів у межах України

Пропозиція дійсна в аптеках з 10 листопада 2008 р. за наявності наборів у продажу.
*Вартість подарунка складає 0,01 грн та включена до вартості набору.

Сенсі-Бам Са, Гідра Маг Ц, Нормактив Цг, Ретіфі

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРОДУКТ КИНОИНДУСТРИИ

В произведениях киноискусства еда – одно из важнейших изобразительных средств. Но мы отвлечемся от художественных образов и расскажем, рацион какого персонажа хорош, а какого – не очень.

“Кувалда”

ПРОДУКТ: пончики
Полицейский-идиот постоянно пожирает пончики.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: в одном классическом пончике Dunkin Donuts содержатся 280 ккал (160 приходятся на жир), 45% дневной нормы насыщенных жиров, 15 мг холестерина, 26 г углеводов и вовсе нет витаминов и минералов. Делай выводы.

“Джентльмены удачи”

ПРОДУКТ: картофель в мундире
Клубень позволял воспитателю детского сада и его подопечным рецидивистам держаться на плаву без денег.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: в средней картофелине в мундире (примерно 148 г) вообще нет жира и холестерина, зато есть 110 ккал, калий, клетчатка, железо, фосфор, магний и полно витамина С.

“Белое солнце пустыни”

ПРОДУКТ: черная икра Один из первых образов в кино, реабилитирующих офицера старого, царского режима, – таможенник Верещагин ежедневно ест постылый, но ныне запрещенный деликатес.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: икра богата белком и полезным жиром, в ней много хорошего холестерина и вдоволь витаминов – A, E, D и группы B. Железо, кальций, магний, цинк – всего и не перечислишь.

“Морячок Папай”

ПРОДУКТ: шпинат Консервированный и свежий шпинат придает мультгерою сверхъестественную силу, что делает его непобедимым.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: существенно преувеличена. Дело в том, что персонаж Папай стал героем комиксов, когда считалось, что в шпинате целых 35 мг железа на 100 г. А это страшное заблуждение. На самом деле – всего 3,5 мг. Но это все равно немало. И других витаминов тоже хватает. При этом пищевая ценность всего 17 ккал.

“Симпсоны”

ПРОДУКТ: пиво Гомер жадно пьет американский лагер и, по всей видимости, неплохо себя чувствует.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: по содержанию кальция, магния, фосфора, железа, меди и цинка пиво не отличается от апельсинового сока. Также немало витаминов B_1 и B_2. Но две бутылки – это максимум, что можно себе позволить, особенно людям, страдающим гипертонией.

“Горбатая гора”

ПРОДУКТ: бобы Ковбои-гомосексуалисты употребляют консервированные бобы или фасоль.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: не будем судить героев за их сексуальные пристрастия, благо гастрономические у них – что надо. Бобовые содержат фосфолипиды – основной строительный материал для печени. Хватает клетчатки, витамина С и кальция, а калорий всего 266 на банку.

“Чип и Дэйл спешат на помощь”

ПРОДУКТ: сыр рокфор Одноименный персонаж постоянно готов сорвать все планы ради куска этого сыра.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: кроме массы полезных веществ, характерных для любых сыров (белки, молочный жир, витамины, кальций, фосфор), настоящий рокфор содержит благородную плесень Penicillium roqueforti и Penicillium glaucum. Оба эти вида создали революцию в медицине (читай Луи Пастера и Александра Флеминга).

“Друзья”

ПРОДУКТ: пицца Джоуи и Чендлер постоянно лопают нью-йоркскую пиццу – одно из самых калорийных блюд на Земле.
ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРА: невооруженным глазом видно, как Джоуи и Чендлер потолстели к середине фильма. Потому что в 1 куске нью-йоркской “пепперони” содержатся: 350 ккал (из них 130 – из жира), 15 г жира (23% от дневной нормы), 40% нормы соли, а клетчатки нет. Однако там все же есть немного полезных железа и кальция: смешно шутить героям по-прежнему удается.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO

Epidem.ru Journal-plaza.net

Шаурма нашла героя

С тем кошмаром, что продают возле вокзалов, нашу полезную закуску объединяет лишь название.

- **3 куска постного ростбифа**
- **1 лаваш**
- **Горсть зелени (салат, кинза, базилик)**
- **1 порезанный томат**
- **1 ст. л. дижонской горчицы**
- **1 ст. л. мелко порезанной брынзы (или сыра с плесенью, на твой вкус)**

РЕЦЕПТ

Заверни все добро в лаваш.

ГАРНИР

Турбопомидоры

- **1 большой помидор**
- **1 ст. л. оливкового масла**
- **1 ч. л. бальзамического уксуса**
- **Соль и перец**

Нарежь помидор толстыми кольцами (их должно получиться 3-4). Сбрызни маслом и уксусом, обжарь с каждой стороны по паре минут.

Epidem.ua
Journal-plaza.net

ФЕЙХОА

ЕДА МЕСЯЦА

В ЧЕМ СУТЬ Вопреки расхожему мнению, фейхоа – не цитрусовый. Этот южноамериканский плод – родственник миртов и магнолий. Обнаружен он был только в конце XIX века, зато расселился по всему миру, в том числе – в Крыму и Закавказье. Северные – крымские и азербайджанские – сорта дозревают как раз к декабрю. Главная ценность плода – витамин С и йод.

ЧТО ДЕЛАТЬ Можешь просто жевать фейхоа сырыми, а можешь добавлять в овощные салаты или молоть в блендере с луком, уксусом, перцем, солью – получится некое подобие сальсы.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Закрой глаза, открой рот

Как правильно провести ту треть жизни, которую ты проводишь во сне?

1 БЕЗ ПАНИКИ

Лег в полночь с надеждой поспать хотя бы до восьми, но неожиданно для себя открыл глаза в пять? Виноват кортизол – гормон стресса. Первую половину ночи его содержание в крови снижается, но потом стартует обратный процесс – кортизол запускает механизм пробуждения. И если начальный уровень гормона стресса был высок, ты скоро проснешься. Не хочешь мучиться бессонницей – постарайся лечь максимально спокойным, без мыслей о судьбах Отечества и себя в нем.

2 ЦАРСТВО ТЬМЫ

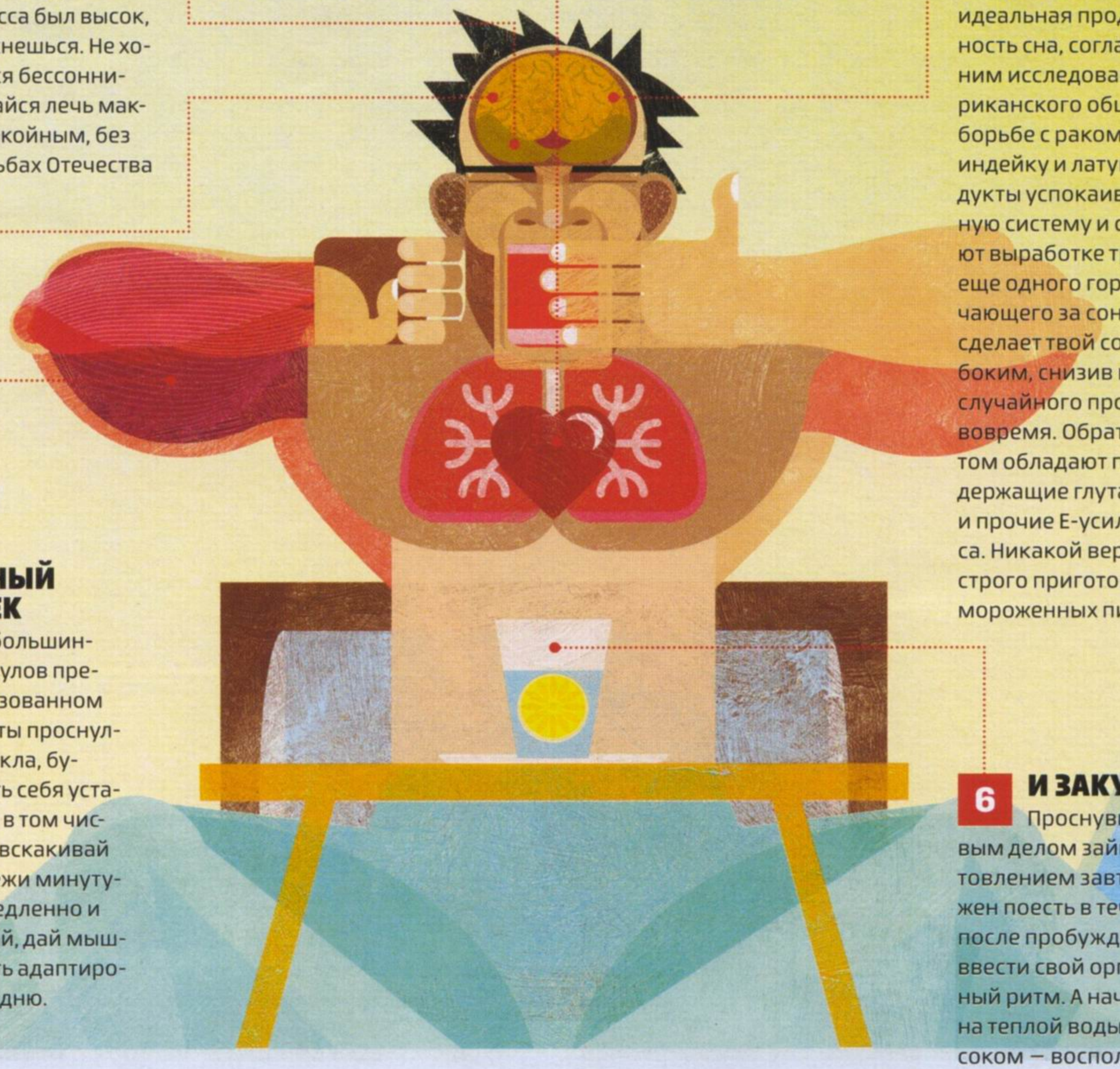
Пробивающийся сквозь шторы свет приостанавливает выработку мелатонина, гормона сна. Чем темнее твоя спальня, тем лучше идет выработка мелатонина и тем лучше ты спишь. Плохо спишь – обзаведись плотными темными шторами. Незадолго до сна выключай верхний свет и оставляй только ночник.

3 ГОРЯЧАЯ ШТУЧКА

Ночью, пока ты спишь, твое тело на несколько градусов холоднее, чем днем. Потому засыпать лучше в холоде, а просыпаться – в тепле. Придумай способ оптимизировать температурный режим в спальне. Утренний секс – не самый плохой вариант такой оптимизации.

4 СДВИГ ПО ФАЗЕ

В течение ночи твой мозг по очереди пребывает в фазах легкого, среднего и глубокого сна, каждая из которых длится по 90-110 мин. Если проснешься в середине цикла, когда мозг и все тело максимально расслаблены, весь день будешь чувствовать себя вареной курицей. Семь с половиной часов – около пяти полных циклов – идеальная продолжительность сна, согласно последним исследованиям Американского общества по борьбе с раком. Ешь на ужин индейку и латук – эти продукты успокаивают нервную систему и способствуют выработке триптофана, еще одного гормона, отвечающего за сон. Такой ужин сделает твой сон более глубоким, снизив вероятность случайного пробуждения не вовремя. Обратным эффектом обладают продукты, содержащие глутамат натрия и прочие Е-усилители вкуса. Никакой вермишели быстрого приготовления и замороженных пицц на ночь.



5 ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Когда мы спим, большинство наших мускулов пребывает в парализованном состоянии. Если ты проснулся в середине цикла, будешь чувствовать себя усталым и разбитым в том числе и поэтому. Не вскакивай с постели – полежи минуту-другую, затем медленно и спокойно вставай, дай мышцам возможность адаптироваться к новому дню.

6 И ЗАКУСИТЬ

Проснувшись, первым делом займись приготовлением завтрака. Ты должен поесть в течение часа после пробуждения, чтобы ввести свой организм в нужный ритм. А начни со стакана теплой воды с лимонным соком – восполнишь запасы жидкости, разогреешь тело и подготовишь желудок.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

Твой газпром

Вообще газообразование (и газовыделение) – нормальный процесс. Другое дело, когда он затмевает собой всю прочую деятельность твоего организма. Причин такого может быть две – диетическая и патологическая.

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ Заболевания ЖКТ (панкреатит, энтерит, колит), цирроз печени и т.д.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ Употребление кисломолочных продуктов при непереносимости лактозы; высокоуглеводных продуктов (бобовых, черного хлеба, капусты и т.д.); сильногазированных напитков и пива.

КАК БОРОТЬСЯ Во-первых, устранить все патологические причины – только на пару с врачом. Сократить употребление всех перечисленных ранее продуктов и – по согласованию с врачом – принимать активированный уголь или другие препараты.

ВАРИАНТ НА ЛЮБИТЕЛЯ

Стать метеористом, то есть человеком, музыкально использующим свой зад. Искусство художественного метеоризма зародилось еще в античные времена, пользовалось популярностью в средневековой Европе и даже в Японии. Самый знаменитый метеорист – француз Жозеф Пуйоль, творивший на рубеже XIX и XX веков.

ТЫ ЧТО, БОЛЬНОЙ?

Если ответ на этот вопрос утвердительный – следуй нашим советам, чтобы в кратчайшие сроки победить ОРВИ и грипп и вернуться в нормальное состояние.

ПОЛЕЗНО

- **Ремантадин и дибазол** – в первые 2-3 дня заболевания замедляют размножение вирусов.
- **Иммуномодуляторы** – подстегивают выработку организмом собственного интерферона, то есть повышают его боеготовность.
- **Гомеопатические средства** – тоже повышают выработку интерферона.
- **Жаропонижающие** (если температура выше 38,5°) – защищают сердечно-сосудистую систему.

БЕСПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО

- **Антибиотики и сульфаниламиды** – вирусы к ним не чувствительны.
- **Отхаркивающие средства** – в начале заболевания откашливать пока еще нечего.
- **Антигистаминные средства** (например, кларитин) – помогают только при аллергическом насморке.
- **Жаропонижающие** (если температура ниже 38,5°) – мешают организму самостоятельно бороться с вирусами.

ЖИРНЫЙ И ЕЩЕ ЖИРНЕЕ

Чем ты толще – тем быстрее и активнее толстеешь дальше. Об этом свидетельствуют данные опроса двух с лишним тысяч респондентов. Им был задан вопрос: "Как вы проводите свое свободное время?"

49 % ВРЕМЕНИ СМОТРЮ ТЕЛЕВИЗОР 27
8 КОВЫРЯЮСЬ В КОМПЬЮТЕРЕ 1
1 РЕЖУСЬ В PSP 1
12 ЧИТАЮ 12
14 БОЛТАЮ С ДРУЗЬЯМИ 12
15 КАТАЮСЬ НА АВТО 12
1 ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ 35

Так выглядит усредненный досуг толстяка

ЗАМЕТИМ, ЧТО ЛЫЖИ И КУПАЛЬНАЯ ШАПОЧКА НЕ ОТНИМАЮТ ВРЕМЯ У ТАКИХ ВАЖНЫХ ДЕЛ, КАК ЧТЕНИЕ КНИГ И ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ.

А вот среднестатистический досуг подтянутого красавца

ФОТО: STONE/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

“ЕСЛИ БЫ Я НЕ ПОХУДЕЛ — УТОНУЛ БЫ ВМЕСТЕ С ДОСКОЙ”

Андрей Заутер
ИНСТРУКТОР
ПО КАЙТСЕРФИНГУ
ВОЗРАСТ: 34 ГОДА
ВЕС ДО: 107 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 77 КГ

ИСТОРИЯ

Почему я решил похудеть? Просто в один прекрасный день, придя в магазин, я понял, что мне нужно покупать футболку еще большего размера. Все в общем-то логично — еда на ночь, минимум овощей и фруктов, много сладкого, пельмени и из всех физических нагрузок — несколько шагов от лифта до квартиры. Вместо футболки купил спортивный костюм и абонемент в фитнес-клуб.

1. Если решил похудеть — учись терпению. Ставь себе реальные цели — например, 1-2 кг в месяц. Быстро худеть вредно, тело не успевает адаптироваться, и ты имеешь все шансы моментально снова набрать килограммы.
2. Совмещай фитнес и спорт. Подумай, каким видом спорта ты можешь заниматься при своем рабочем графике.
3. Будь готов, что тренировки напрочь изменят твой образ жизни. Я работал в финансовом секторе, а стал инструктором по серфингу.

ТРЕНИРОВКИ

Войти в режим было очень тяжело — я постоянно жалел себя, не делал упражнения до конца, уменьшал вес и т.д. Дело пошло лучше, когда стал ходить на групповые занятия — тайбо, ABS, велотренировки. Уже через месяц почувствовал, что мне гораздо лучше, я бодр, весел, скачу как козел по лестнице и догоняю уходящий автобус. За 4 месяца сбросил 10 кг, расслабился и... мгновенно набрал их снова. Вернулся к работе и больше не расслаблялся. Потом к фитнесу добавился спорт. Зимой сноуборд, летом велосипед, серфинг и кайтсерфинг.

ДИЕТА

Больше овощей и фруктов. Надо полюбить их и спокойно есть столько, сколько хочется. Забудь про офисный автомат с шоколадками, сэндвичами и чипсами. Это — главное зло, которое сводит на нет все старания. Ну и, разумеется, не стоит есть на ночь.

Дерзай, дорогой читатель, — в следующем номере МН на этой странице можешь оказаться ты. Шли свою историю на адрес: mh@imedia.kiev.ua с пометкой: “Я худею”.

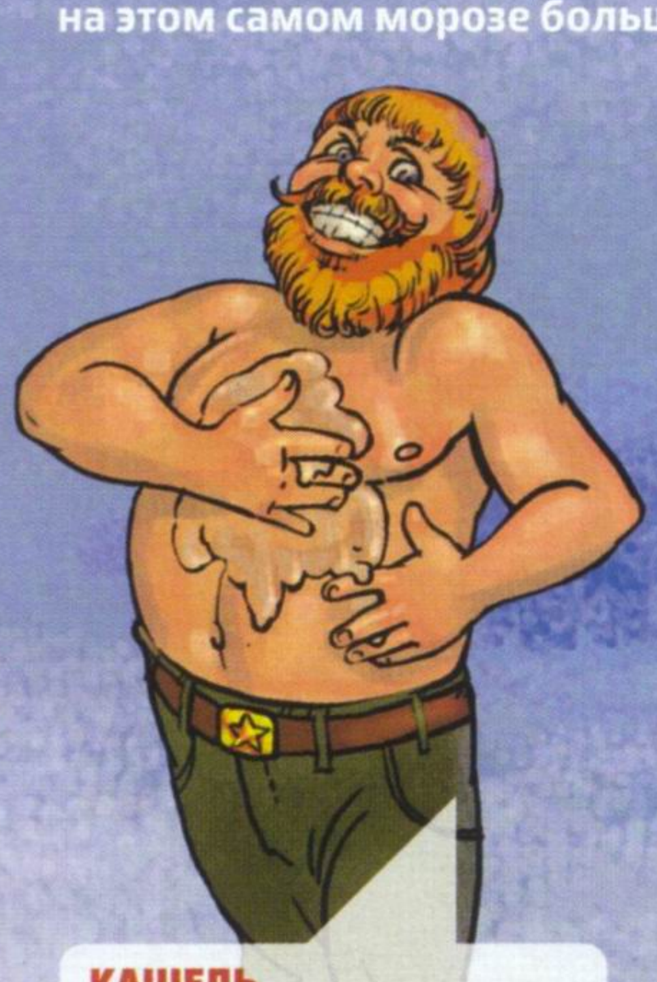
ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

А МЫ УЙДЕМ НА СЕВЕР

MEN'S HEALTH ЗИМА 08·09

Как справиться с морозом? Спрашиваем у людей, проводящих на этом самом морозе большую часть жизни.



КАШЕЛЬ

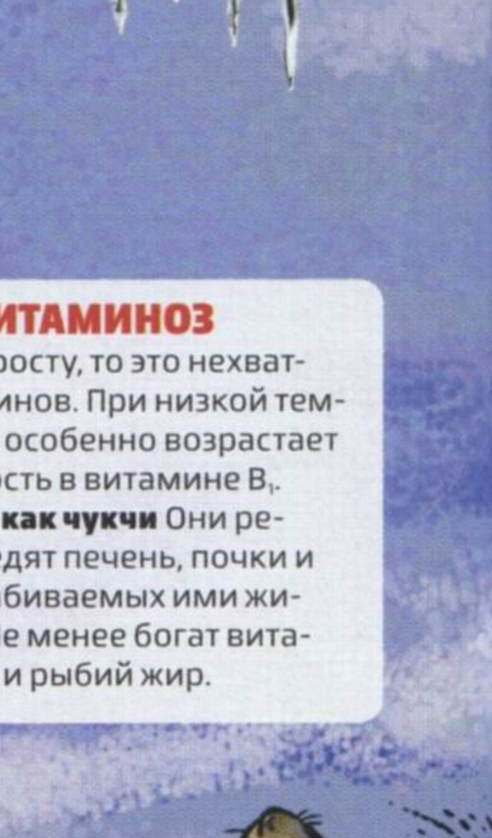
В холодном ветреном климате для простуды пара пустяков перейти в хронический бронхит.

● **Делай как сибиряки** Поселенцы в Сибири смешивали сосновое масло, получаемое из смолы деревьев, со сливочным или салом и тщательно втирали в грудь.

ГИПОВИТАМИНОЗ

Если попросту, то это нехватка витаминов. При низкой температуре особенно возрастает потребность в витамине B_1.

● **Делай как чукчи** Они регулярно едят печень, почки и сердце забиваемых ими животных. Не менее богат витамином B_1 и рыбий жир.



СНЕЖНАЯ СЛЕПОТА

Возникает отчасти при недостатке витамина А, основная причина – яркий солнечный свет, отраженный и от белой снежной поверхности.

● **Делай как алеуты** Зимой они носят специальные "очки" – костяные пластинки с узкими продольными прорезями. Не брезгуй зимой либо темными, либо специальными очками с непрозрачными пластиковыми стеклами, изрезанными продольными или круглыми отверстиями.

ПРОСТУДА

Когда человек часто мерзнет, из его организма усиленно выводится крайне полезный витамин С. Так понижается иммунитет и возрастает риск простудных и инфекционных заболеваний.

● **Делай как финны** Финны и прочие жители Северной Европы запасаются плодами и листьями красной и черной смородины. Настаивают их, делают варенье или едят сушеными.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Epidem.ru Journal-pl.ru

ОБМОРОЖЕНИЕ

По сути это тот же самый ожог, только наоборот.

● **Делай как полярники** Одевайся как капуста. Обитатели дальних зимовий, например, надевают 3 легких свитера вместо одного теплого. Щеки и нос мажь вазелином или жирным кремом (а лучше – современным средством от мороза), обязательно без содержания воды. Если ты носишь браслеты, серьги, кольца – все снимай. Ноги укутывай в свободную обувь с мехом внутри, желательно на толстой подошве.

ГОЛОЛЕД

Все как в кино: поскользнулся, упал, очнулся – гипс!

● **Делай как саамы** Для хождения по льду замерзших озер и рек они надевают на обычную обувь меховые чулки. Ты можешь поступить проще и просто пройтись пару раз наждачной бумагой по подошве.

КОРОТКИЙ СВЕТОВОЙ ДЕНЬ

Нехватка солнечного света – причина расстройств как душевных (депрессии), так и физических (утомляемость, снижение иммунитета и либидо).

● **Делай как манси** Они освещают свое жилище при помощи чувала – нечто среднее между печью и лампой. Кочевой чувал сделан из глины, а над очагом висит дымоход из шкуры. Тепло и свет отражаются от шкуры, согревают и освещают жилище. Откажись на зиму от интимного полумрака и вообще сделай свою квартиру ярче. Смени покрывало на кровати, переклей обои – короче говоря, действуй по обстоятельствам.

НОЧЕВКА НА СНЕГУ

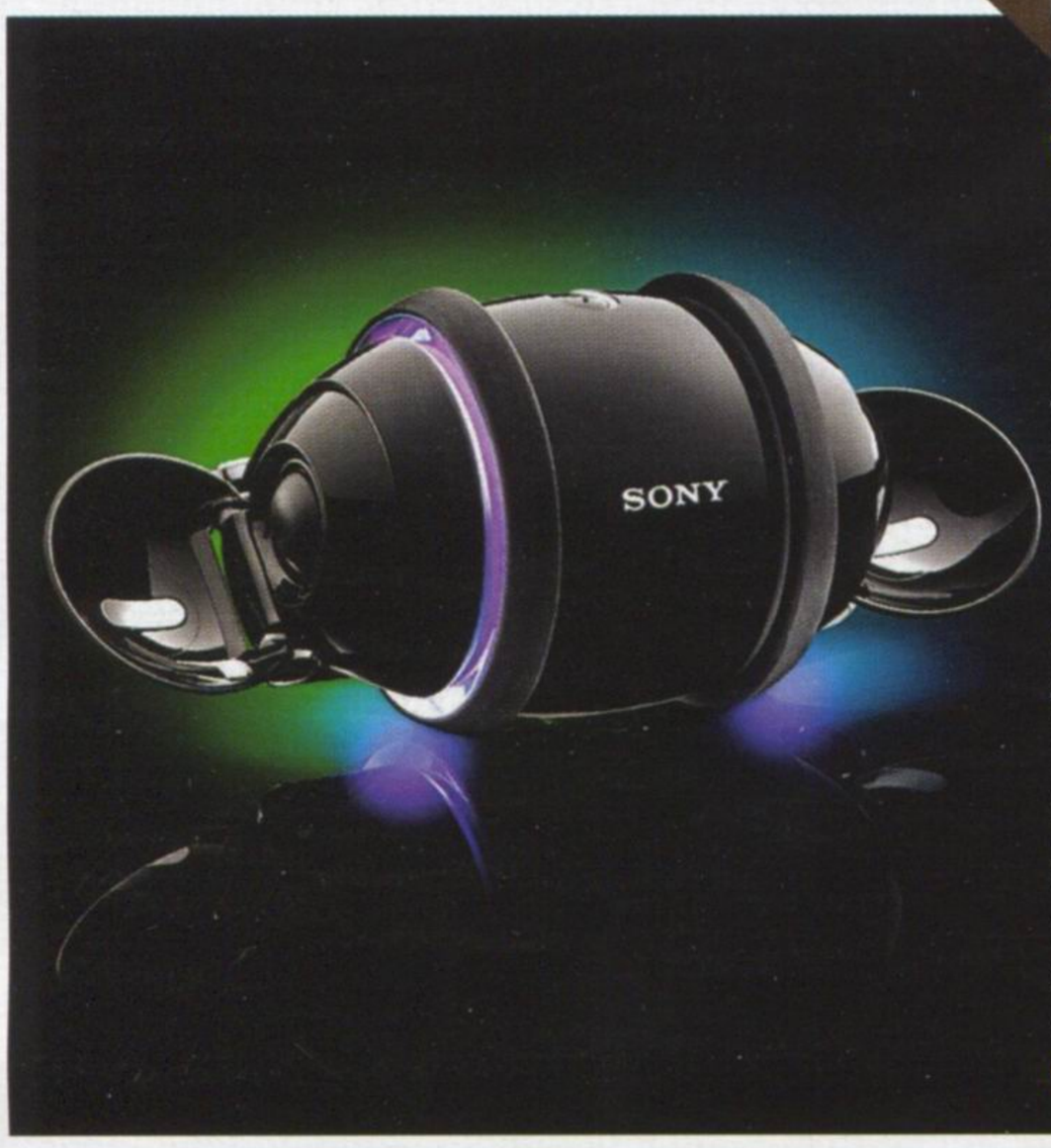
Не знаем, что вдруг тебя понесло на ночь глядя в лес. Но вряд ли ты решил заночевать в сугробе именно для того, чтобы замерзнуть там насмерть.

● **Делай как карелы** Для карела провести ночь в лесу при температуре -40°С – дело вполне привычное. Он выкапывает в снегу яму, утрамбовывает плотно стены и выкладывает пол хвойными ветками. Из жердей или ветвей составляет пирамиду и из снежных комков выкладывает купол – получается шатер, в котором даже без костра температура стремится к 0 градусов по Цельсию. Спать надо на боку, согнуться в поясе и укрыться хвойными ветками.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Железный марш

Трусы на Новый год ты ей уже дарил (если честно – три года подряд). С парфюмом не угадаешь. Подари ей маленький пульт ДУ или большой ноутбук – не ошибешься.



Sony Rolly SEP-30BT

ТИПА МП3-ПЛЕЕР

Sony Rolly похож на космическое яйцо, которое дергается в такт музыке. Эту штуку дизайнерили студенты Ливерпульского института исполнительского искусства, основанного Полом Маккартни. Rolly гораздо больше всех существующих MP3-плееров, но до бумбокса не дотягивает. Несмотря на это он может похвастаться 20-миллиметровыми спикерами, гигабайтом встроенной памяти и способностью воспроизводить форматы MP3, ATRAC и AAC. **2500 грн.**

● www.sony.com

Panasonic LUMIX G1

УНИКАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Lumix DMC-G1 – самая маленькая камера со сменной оптикой. Кроме того, это первая камера формата Micro Four Thirds. От "зеркалок" Panasonic Lumix G1 отличает отсутствие зеркала и, соответственно, меньшие габариты. К твоим услугам 3-дюймовый LCD-дисплей, ПЗС-матрица разрешением в 12,1 мегапикселей и функция интеллектуального управления. **1000 евро.**

● www.panasonic.com

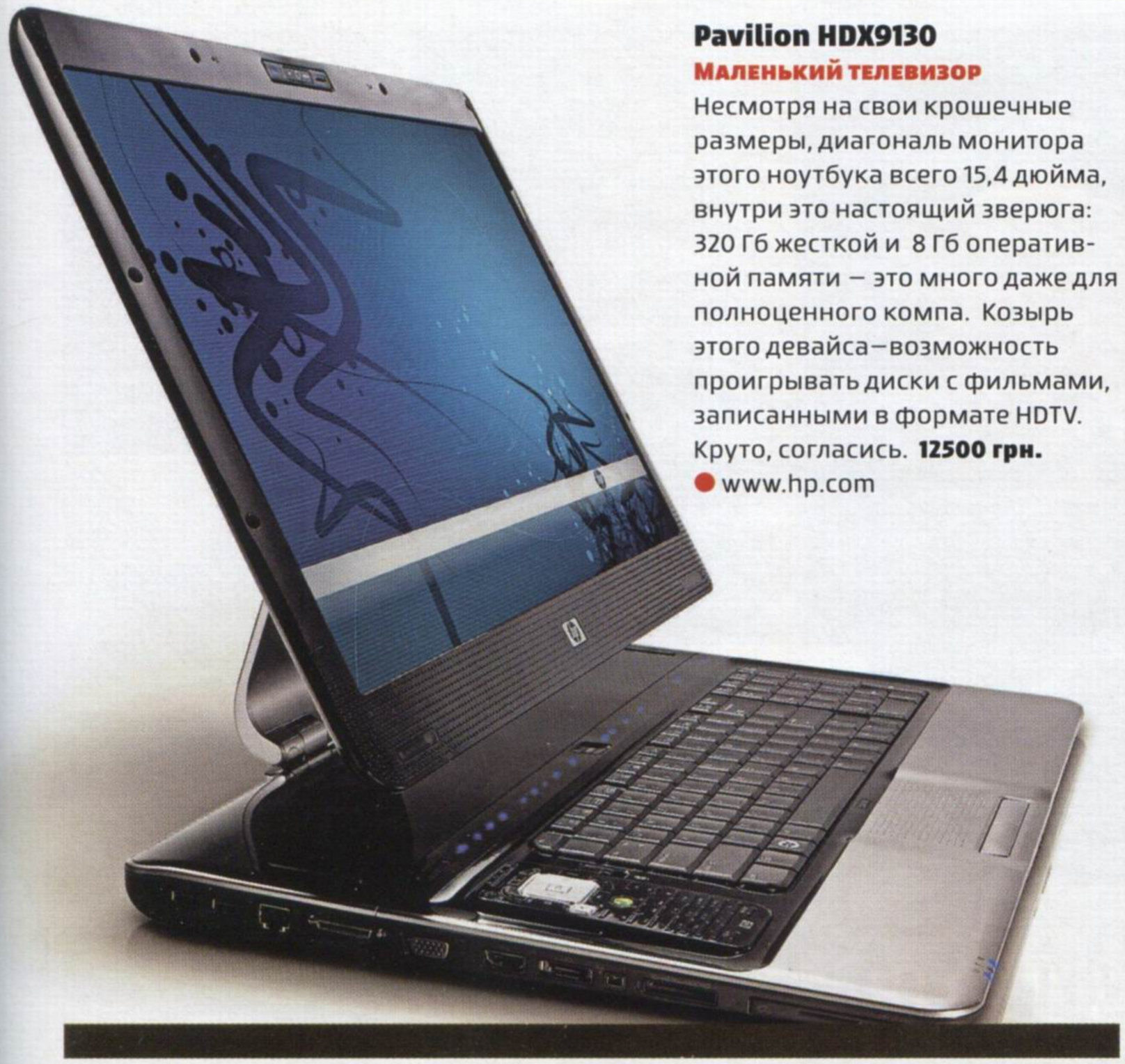
Logitech Harmony One

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПУЛЬТ ДУ

Harmony One – не первый, несмотря на название, продукт в линейке Harmony: Logitech уже разработала целую кучу пультов ДУ. Harmony One оснащен сенсорным дисплеем, перемещаться по меню которого можно как клавишами, так и простым касанием экрана. **1500 грн.**

● www.logitech.com

Epidem.ru Journal-plaza.net



Pavilion HDX9130

Маленький телевизор

Несмотря на свои крошечные размеры, диагональ монитора этого ноутбука всего 15,4 дюйма, внутри это настоящий зверюга: 320 Гб жесткой и 8 Гб оперативной памяти – это много даже для полноценного компа. Козырь этого девайса – возможность проигрывать диски с фильмами, записанными в формате HDTV. Круто, согласись. **12500 грн.**

● www.hp.com

Philips CD6550B

Беспроводной телефон

Этот телефон предназначен для людей, которые больше всего в жизни ценят комфорт. Ну и конечно же, для тех, у кого руки выросли из одного места: для разговоров с помощью этой трубы руки практически не нужны. Достаточно нажать на кнопку принятия звонка – и эта крошка выдаст тебе голос собеседника в XHD-формате. Но динамики высокой четкости – это еще не все достоинства Philips CD6550B. Дальше – больше. В этой трубке чего только нет: и будильник, и адресная книга на 200 номеров, и возможность держать в памяти 50 SMS-сообщений. Особо разговорчивых порадует возможность трепаться 12 часов без перерыва. Если же у тебя появится идея уйти в загул, не стоит переживать по поводу пропущенных сообщений: новый Филипс способен продержаться без подзарядки целых шесть дней. Короче, телефон идеальный: и места занимает мало, и энергии тянет немного. А возможностей – как у телефонной станции. **499 грн.**

● www.philips.com

Nokia 5800 XpressMusic

Супертелефон

Это первый смартфон Nokia с поддержкой Comes With Music. Это значит, что владельцы Nokia 5800 XpressMusic получат годовой неограниченный доступ к музыкальному магазину Nokia Music Store. Этот девайс, оснащенный сенсорным дисплеем, 3,2-мегапиксельной камерой, Wi-Fi, GPS-ресивером, акселерометром, стереодинамиками и опцией Contacts Bar, позволяющей вынести на рабочий стол четырех самых назойливых звонарей с историями SMS- и e-mail-сообщений. Ну а о разъеме microUSB и ТВ-выходе даже говорить не нужно. **Цена уточняется.**

● www.nokia.com

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТОВАР С ДЕФЕКТАМИ

Как всякий нормальный мужчина, перед свиданием ты выглядишь идеально. Точнее, это тебе так кажется. Вполне может быть, что ты упустил ту самую ключевую деталь, из-за которой все пойдет прахом.

Волосы

Ты тщательно причесался и даже намазал голову гелем или муссом. Но есть волосы, которые тебе не видны, зато портят все впечатление. Например, 3/5 из опрошенных нами 1000 женщин сказали, что их смущает растительность на шее.

● **Что делать?** Купить машинку для стрижки волос и хотя бы раз в неделю проходиться ею по шее. Брей шею снизу вверх, при этом рабочая поверхность машинки должна быть параллельна шее. Проверяй качество работы при помощи зеркала. Или отрасти шевелюру и ходи с длинными волосами.

Лицо

Треть опрошенных женщин сказали, что мужчины недостаточно хорошо следят за кожей. Мужские поры на 25% больше женских, и, значит, черные точки на носу у тебя куда заметнее.

● **Что делать?** Бери пример с девушек – пользуйся очищающей пенкой, раз в неделю применяй скраб и накладывай маску. Только не воруй средства у подруги – купи мужскую косметику.

Дыхание

Даже слегка несвежее дыхание заставит больше половины женщин прервать свидание ради неожиданно возникших неотложных дел.

● **Что делать?** Одним "тик-таком" тут не обойдешься. Во-первых, чисти язык каждый раз, когда чистишь зубы. Во-вторых, почаще ешь яблоки – они нейтрализуют неприятный запах. А также меньше кури, не ешь перед свиданием чеснока, лука и пей не пиво, а побольше воды.

Мы попросили 1000 девушек сообщить, что важнее – ухоженность мужчины или одно из наиболее привлекательных мужских качеств:

...И назвать пять самых антисексуальных элементов имиджа мужчины:

95% НЕСВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

86% ЧРЕЗМЕРНЫЙ ЗАПАХ ОДЕКОЛОНА

85% СРОСШИЕСЯ БРОВИ

84% ГРЯЗНЫЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ НОГТИ

83% КРУГИ ОТ ПОТА НА ОДЕЖДЕ

ДОМОСТРОЙ

КАК ПРОСВЕРЛИТЬ ДЫРКУ В СТЕКЛЕ

Обеспечить себе хорошую вентиляцию окон можно как минимум двумя способами.

Помести стекло между двумя фанерными пластинами. Приладь дрель к этому бутерброду и сверли медленно и осторожно, периодически останавливаясь, чтобы стекло остыло.

Вылепи (например, из пластилина) вокруг предполагаемого отверстия некое подобие колодца и залей туда машинного масла. Помести дрель в центр этого колодца и начинай сверлить. Масло будет остужать сверло и стекло. В обоих случаях не забудь выключить режим перфорации и используй специальное сверло для стекла.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я–робот

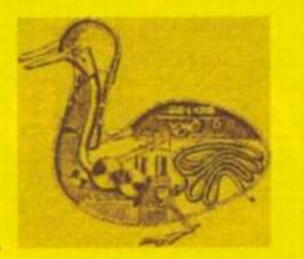
ДОЛГАЯ СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

1500 г.
Леонардо да Винчи создает чертежи своих знаменитых машин, в том числе механического рыцаря, который мог садиться, шевелить руками и шеей.

1206 г.
Арабский механик Аль-Джазари создает то, что сейчас бы мы назвали драм-машиной. Механический барабанщик лихо отстукивал различные ритмы, запрограммировать которые можно было, переставив специальным образом воткнутые в аппарат клинышки.

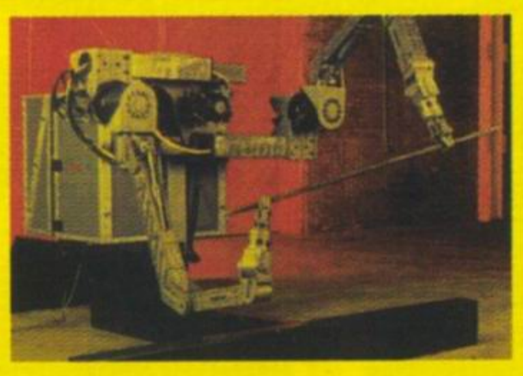
1 в. до н. э.
Герон Александрийский – древнегреческий механик. Театральные паровые машины, диоптр (прототип современного теодолита), допотопный таксометр и даже автомат по продаже воды – все его рук дело.

1738 г.
Французский механик Жак де Вокансон конструирует свои знаменитые игрушки – робота-флейтиста и испражняющихся механических уток.



XVII в.
Среди пражских евреев рождается легенда о големе – глиняном человеке, выполняющем волю создателя и нередко бунтующем против него. Оживить голема можно, написав у него на лбу zmet – "истина". Убить его можно, лишь стерев первую букву, чтобы получилось слово met – "смерть".

1871 г.
Зеноб Грам изобретает динамомашину и создает первый промышленный электродвигатель.

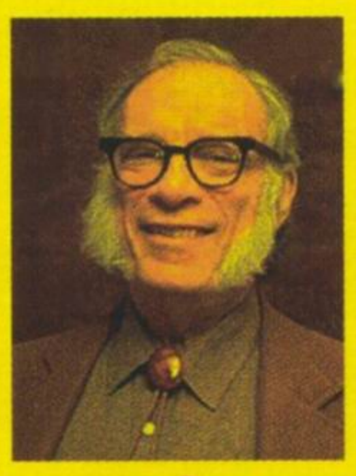


1954 г.
Вильям Грей Уолтер создает первого робота в современном понимании. Эту механическую клешню можно было запрограммировать на выполнение различных функций. Первой его работой стало перекладывание свежеотлитых металлических деталей.

1920 г.
Чех Карел Чапек впервые употребил слово "робот", описывая механического человека.

1981 г.
Рабочий завода Kawasaki стал первой официальной жертвой робота.

1942 г.
Айзек Азимов впервые формулирует знаменитые Три закона роботехники, ставшие классикой научной фантастики.



ПОРА МОТАТЬ

Как не просто утеплиться к зиме, а сделать это красиво.

ШЕЛКОВЫЙ ШАРФ
Никогда не завязывай его – на шарфе моментально образуются складки. Просто накинь на шею, пусть висит свободно.

ОБЫЧНЫЙ ШЕРСТЯНОЙ ШАРФ
Сложи пополам и затяни петлю на шее. Этот вариант универсален и нормально смотрится с любым шарфом.

"БАБУШКИН" ВЯЗАНЫЙ ШАРФ
Не заматывай слишком плотно, в несколько оборотов. Сделай легкий свободный узел или перекинь второй конец через плечо.

ДОКЛАДЫВАЙТЕ!

При судьбоносном выступлении на тему "оптимизация сверхурочного раскладывания пасьянсов" перед начальником или большой аудиторией не забудь подтвердить свои слова делами. Точнее, жестами. Их нам показали ученые из британского "Вестника когнитивной психологии".

РУКИ С РАСКРЫТЫМИ ЛАДОНЯМИ
Свидетельство твоей открытости и доступности.

ОТРЯХИВАНИЕ ПЛЕЧА
Демонстрация желания угодить.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ГРУДИ
Знак лояльности и готовности к сотрудничеству.

НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОБЕСЕДНИКА ПАЛЕЦ
Внимание к собеседнику.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К РЕМНЮ
Знак доверия к аудитории.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО НАДЕТЬ, ЧТОБЫ ОНА ЗАХОТЕЛА ЭТО СНЯТЬ

- Главное и непреложное правило (в принципе, оно относится ко всем вещам): увидел хорошую вещь на знакомом – тебе ее покупать не надо. Чем меньше и неизвестнее магазин, чем меньше аналогичных футболок на вешалках – тем лучше.
- Избегай: длинных мешковатых рэперских вариантов – ни с чем, кроме торчащих из-под штанов трусов и золотой цепи, они не смотрятся; маек со слишком узким воротом (он непременно растянется и превратится в гармошку); маек с глубоким V-образным вырезом: торчащая в вырезе бледная, а уж тем более волосатая грудь – это антисексуально.
- Обращай внимание на то, с чем надеваешь футболку. Потертые синие джинсы – универсальный вариант, хорошо смотрятся с чем угодно. Светлые футболки с минималистским рисунком или надписью хорошо сочетаются с темным пиджаком, шерстяным или вельветовым. К грубым "рабочим" штанам с кучей карманов хорошо бы добавить немного цвета – откажись от белой футболки в пользу теплых оранжевых, желтых и зеленых тонов.
- Ну и, разумеется, обращай внимание на рисунок. Относись к этому, как рыцарь к девизу на своем щите. Рисунок на майке – способ сказать что-то о себе. Так скажи что-нибудь умное.

ДВИГАЙ ЗАДОМ

Параллельная парковка – очень частый пробел в водительском образовании. Восполняем знания, пропущенные в автошколе.

1 Нормально запарковаться можно даже в самую маленькую щель. Сначала убедись, что просвет между машинами хотя бы на 60-100 см больше, чем длина твоего авто. Настрой зеркала заднего вида так, чтобы видеть в них задний край своей машины.

2 Начальное положение – примерно в метре от передней припаркованной машины, твой задний бампер – на уровне ее заднего колеса.

3 Медленно сдавай назад и одновременно выкручивай руль вправо. Не крути руль, пока машина стоит, – иначе в итоге угол, под которым машина станет заезжать на парковку, будет отличаться от 45°.

4 Когда правое заднее колесо окажется почти возле бордюра, выкручиваешь руль до отказа влево и продолжаешь аккуратно сдавать назад. Не забывай поглядывать вперед, чтобы не зацепить правым передним углом бампера стоящий впереди автомобиль.

Чуешь, чем пахнет?

Если чуешь, сделай с нашей помощью так, чтобы в кратчайшие сроки этот запах исчез.

ТУХЛАЯ РЫБА
Избавиться от ее запаха на посуде или в холодильнике можно, протерев проблемную зону крепко заваренным, но холодным чаем или уксусом.

ЛУКОВАЯ ВОНЬ
Тебе поможет соль: натри ею место распространения запаха и промой водой.

ГРЯЗНАЯ ОБУВЬ
Чтобы окончательно убить разлагающиеся бактерии в обуви и носках, нужно протереть их нашатырным спиртом. Сам нашатырь окончательно выветрится через сутки.

МОЧА СОБАК И КОШЕК
Дух домашних любимцев легко удаляется раствором марганцовки – он полностью разлагает аммиак.

ЗАБЫТАЯ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ ОДЕЖДА
Запах зацветшей воды удаляется с ткани перекисью водорода: залей ею вещи, дай бурной реакции пройти и снова отправь в стирку.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАК ПРОВЕСТИ С ПОЛЬЗОЙ...

Какую книгу надо выбросить?

БОНК Н.А. И ДР. УЧЕБНИК АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

"Уотс зыс?" – "Итс эн эксырсайз бук". Сколько поколений добрых людей лишили себя с юных лет возможности хотя бы когда-нибудь заговорить по-английски без украинского акцента и с применением понятной для носителей языка грамматики! Уэр а ю гоуинг ту?

2 ЧАСА

Посмотреть фильм LEGENDS

Съемки сноубордического фильма Legends проходили почти везде, где есть снег, – от Японии до Турции. Ты увидишь не только красивые трюки, но и познакомишься с местными обычаями. Например, в небольшой деревушке Каскар в Гималаях жители занимаются сноубордингом на самодельных досках вот уже 150 лет! "Житель деревни Цели-ми, пожалуй, самый старый бордер на Земле, он катается вот уже 62 года, – говорит один из создателей фильма. – На вопрос, может ли он мне что-то посоветовать, Цели-ми ответил: "Катайся всегда, когда можешь. Ты будешь счастлив и здоров".

Посмотреть фильм можно на сайте:

● **www.oneilltv.com**

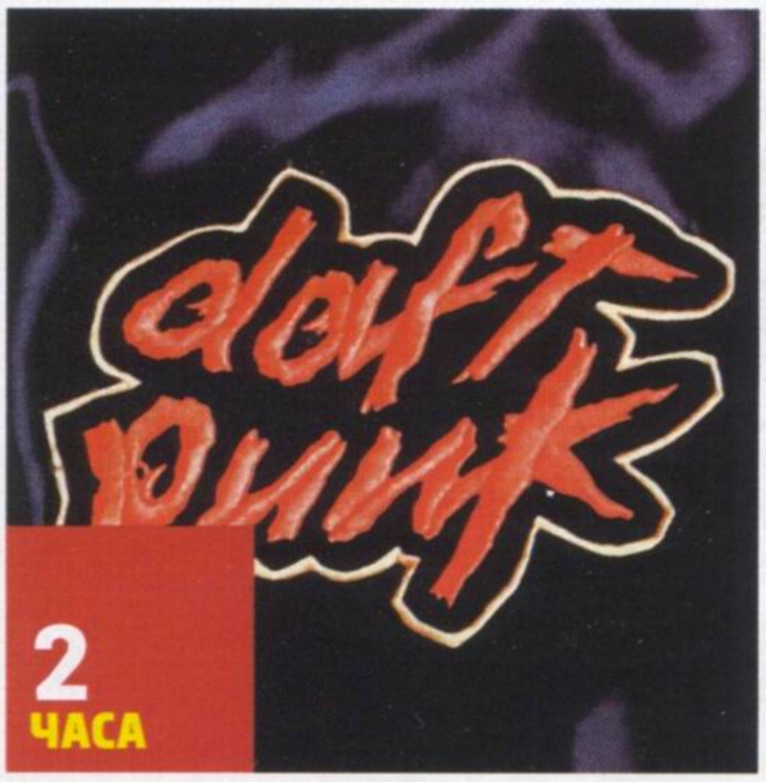
21 ДЕКАБРЯ

Отпраздновать Международный день сноуборда

WORLD SNOWBOARD DAY 2008

Впервые День сноуборда провели в Европе в прошлом году и решили на этом не останавливаться. Праздник пройдет в Европе, США и Китае. Вообще, празднование состоится везде, где только выпадет снег. Основная идея проведения этого дня – свобода общения и открытий. Событие соберет всех любителей снежной доски – от прорайдеров до новичков. В этот день будет открыт бесплатный доступ на трассы сноуборд-курортов, поддерживающих инициативу вместе с Международной федерацией сноуборда. Тебя ждут уроки катания, тестирование снаряжения, соревнования, концерты и многое другое. Так что следи за новостями.

Epidem.ru Journal-plaza.net



2 ЧАСА

Послушать диск
HOMEWORK

● **Исполнитель:** Daft Punk
● **Лейбл:** Virgin, 1996

Первый альбом главной группы так называемой французской электронной сцены. Звучит все на удивление сочно, мощно и грязно – никакой сухости и безжизненности. И главное, несмотря на прошедшие долгие 12 лет, никакой "устарелости" – что вообще распространенное явление для музыки 90-х – не чувствуется.

Послушать диск
EROTIC TERRORISM

● **Исполнитель:** Fun'da'mental
● **Лейбл:** Nation Records, 1998

Возможно, лучший альбом группы. Музыканты мастерски смешивают классическую западную электронику с народными мотивами, фрагментами теле- и радиопередач, превращающими альбом в этнографический радиоспектакль. Вот они, популярные нынче сентенции вроде "многополярного мира" и "мультикультурности", облеченные в форму круглого кусочка пластмассы.

64 МИНУТЫ

5-7 ДЕКАБРЯ

Покататься или поглазеть на
X-КРЫМ 4X4

● **Где:** Крымские просторы

Большое внедорожное приключение – именно так анонсируется это мероприятие. Так ли это на самом деле? Езжай в Крым и проверь на себе. Если что – Контрольно-спасательная служба подстрахует.

● **www.krym4x4.com**

Реклама

ROMANSON
LUX ON YOU

ROMANSON
21 5
30 20
SWISS QUARTZ

TL7264

Романсон. Розкіш на тобі

фіційний дистриб'ютор - Кримська Годинникова Компанія
(0652) 511-067, 57-45-29, romanson@crimeawatch.com.ua; www.crimeawatch.com.ua

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

Интересные факты, не поместившиеся в "Голограмму"

АЛКОГОЛЬ ЕГО ПРИСУТСТВИЕ В ТВОЕМ РАЦИОНЕ УВЕЛИЧИВАЕТ ШАНСЫ ПОСЕДЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ.

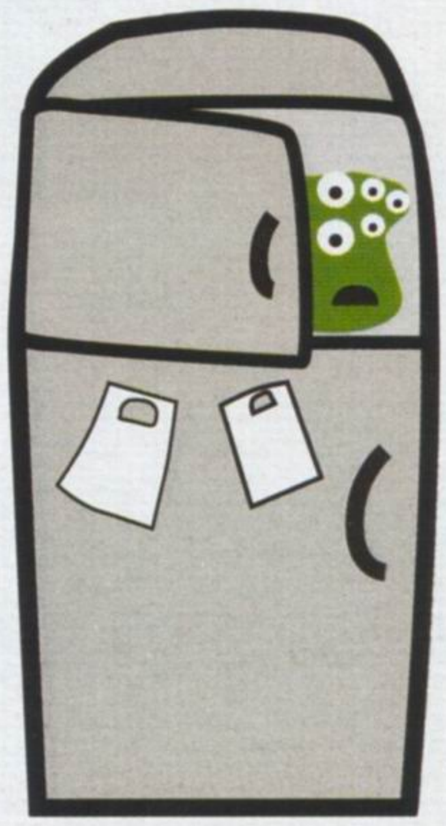
ИСПОЛЬЗУЙ КРОВАТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ СНА. СМОТРЕТЬ КИНО, ЕСТЬ МАКАРОНЫ И УЖ ОСОБЕННО РАБОТАТЬ НАДО В ДРУГИХ МЕСТАХ. ЭТО УМЕНЬШИТ СТРЕСС И УЛУЧШИТ СОН.

71 СМ — ОБЪЕМ САМЫХ БОЛЬШИХ В МИРЕ БИЦЕПСОВ.

60 СМ НА СТОЛЬКО РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ПРИПАРКОВАННЫМИ МАШИНАМИ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ ДЛИНЫ ТВОЕГО АВТО, ЧТОБЫ ТЫ БЕЗ ПРОБЛЕМ МОГ ВЫПОЛНИТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ ПАРКОВКУ.

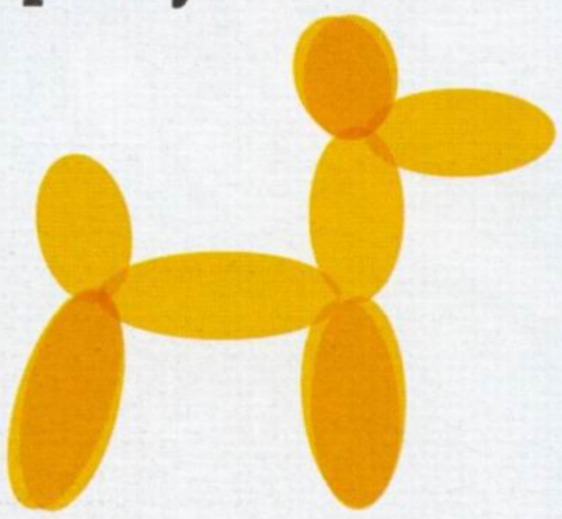
ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ

Положи маленький кусочек в холодильник, и из него перестанет так настойчиво пахнуть смесью лука, чеснока и копченой скумбрии.



ФЛАТОЛОГИЯ

Наука, занимающаяся изучением кишечных газов. Существует даже единица измерения их выделения — флатус.



СКРЕЩЕННЫЕ РУКИ ИЛИ НОГИ ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ МОГУТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ СЛУШАТЕЛЕМ КАК ЗНАК НЕЧЕСТНОСТИ ВЫСТУПАЮЩЕГО.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ЧЕМ БЫ НИ ТЕШИЛСЯ...

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КУДРЯШОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Когда от рульки остался деревянный поднос с одинокими соплями маринованной капусты, Борька сыто, но деликатно рыгнул. Звякнув обручальным кольцом, ухватил литровую кружку и сделал вкусный глоток чешского пива.

— Костян, ты как считаешь, мы состоялись как мужики?

Я поперхнулся. Борька, привстав и задев за край стола животом, шарахнул мне кулаком по спине. Рука у него тяжелая, да и пузо присутствует, в этом плане он и впрямь состоялся.

— Не, ну а что? — продолжил Борька. — Я лично думаю, что состоялись. Смотри. Сидим не в самом паршивом кабаке, можем себе позволить. Работа нормальная, семья, все дела… Ты вон квартиру купил. Сейчас допьем и по домам, сегодня, между прочим, наши играют — возьму еще пивка! Кстати, может, еще по одной?

— На фиг, — отрезал я. — Мне сегодня надо на репетицию успеть, так что я лучше кофе, ну и граммов 30 коньячку для голоса, а то на прошлом концерте…

— Ну ты даешь! — Борька снисходительно расхохотался. — Я-то думал, ты давно эти трынди-брынди свои бросил. Тебе вообще сколько лет, ты помнишь?

— Столько же, сколько и тебе. А что с моими годами не так?

— Старый, нам с тобой по 32! Не, я понимаю, когда в универе я и на концерты твои ходил, и даже сам играл: фенечки, тусовки, фрилав-рокинрол… Но сейчас-то чего? О другом надо думать!

— Знаешь что, Борь, — обозлился я, — тебе надо, ты и думай о другом. А я, если хочешь, может, и не считаю, что состоялся как мужик. И ни хрена мне за это не стыдно. Вертел я все эти разговоры про работу, квартиры, ремонты, кредиты и проценты. А хуже всего, когда начинают про машины — масло, резина, пробег… Да мне и так в моей конторе давно уже в нос тычут: “Купи машину, что ты как лузер…” А вот зачем она мне?

— Ну да, — вставил шпильку Борька. — Ты у нас все больше верхом... На белом коне и с белой гитарой! Смешно, ей-богу. Взрослый человек, а ведешь себя как сопляк. И ходишь как болван — джинсы, сапоги ковбойские, косуха… Несерьезно все это, несолидно…

Его несло дальше, а я задумался. Ведь и правда — глупо все как-то выходит…

Ну, ладно — машина. Она мне и в самом деле не нужна, к тому же я боюсь самодвижущихся механизмов. И насчет своей конторы я приврал — никто мне в нос отсутствием автомобиля не тычет. К тому, что занимаюсь столь экзотичными видами спорта, как выездка, конный туризм и фехтование, относятся с уважением и даже завистью. А вот полуподвальный рок-н-ролл приходится скрывать. Как же — социальный статус!

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

А вот если разобраться — чем занятия музыкой хуже конного спорта? В денежном эквиваленте выходит примерно одинаково. Час в манеже на любимой белой кобыле Приме стоит примерно столько же, сколько и час репетиции в студии. Обмундирование всадника уж никак не дороже гитары и микрофона. Так в чем же дело? Если человек, крикнув: "Н-но, паскуда!", дает лошади шенкелей и скачет галопом, значит, с престижем все в порядке и он состоялся как мужик, так? А вот если тот же самый человек, воткнув штекер в любимую белую гитару и крикнув в зал прокуренного клуба: "Хай, сволочи!", начинает рубить рокабилли, то это неприлично, а сам человек автоматически становится лузером?

Это еще полбеды. Этажом ниже работает мой коллега. Отличный парень, примерно наших лет. Как-то раз за кружкой чешского я имел неосторожность ему поплакаться: приходится свои увлечения скрывать, как будто я не рок-н-ролл играю, а снимаю детскую порнографию.

— Ладно, не хнычь, — оборвал меня тогда Серега. — Я бы на твоем месте вообще радовался жизни. У меня с этими делами совсем караул…

Сознаюсь, грешен: когда Серега поведал мне, что увлекается склеиванием и раскрашиванием моделей танчиков, я едва сдержал такой же снисходительный хохот, которым только что одарил меня Борька. Помнится, я тоже страстно любил танчики и самолетики, но одно дело — клеить модельки во втором классе школы, и совсем другое — будучи… Черт, вот оно лезет! Ну да, будучи уже "состоявшимся мужиком"...

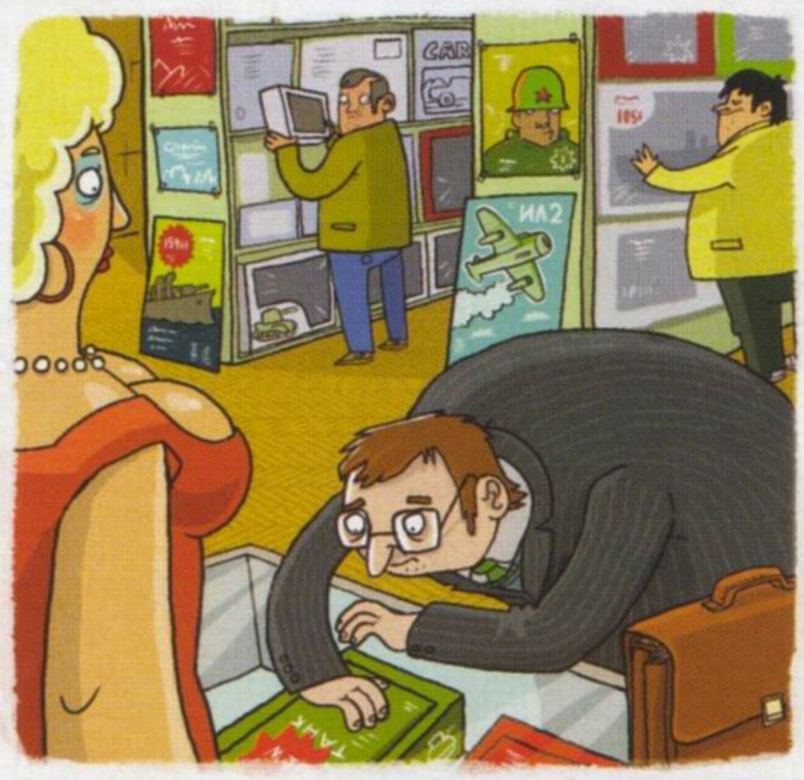
— Во-во, — горько заметил Серега. — Ты не представляешь, что мне приходится городить, когда я эти самые модели, краски и прочее покупаю. "Вы, наверное, сынишке?" — проще-бетал он, передразнивая продавщицу. — Сынишке! Две дочери у меня, мне бы им кукол покупать и медвежат, а я киваю и принимаюсь гнать, что вот, мол, сын увлекается настоящим историческим моделированием… И чтобы ржавчина на гусеницах, и чтобы вся расцветка в соответствии с требованиями вермахта 43 года… Это что, по-твоему?

— По-моему, просто идиотизм. Зачем скрывать моделирование? Это ж не то что у меня…

Серега насмешливо фыркнул и был прав. Если подумать, то у меня выйдет то же самое. Вроде работаю в престижной конторе. Обручальным кольцом могу позвенеть о стеклянную кружку не хуже окружающих… Пока, тьфу-тьфу-тьфу, на жизнь не жалуюсь, а все же…

— …Все же ты, Костян, не прав, — Борькин голос вернул меня к реальности. — Ну вот на хрена тебе этот рокинрол? Что ты с него имеешь? Ты что, хочешь стать как Роллинги? Дорзы? "Аквариум"? Плюнь и забей. Ты и тогда ни шиша не пробился, и сейчас тот же хрен. Чего тебе надо?

— А вот видишь? — я, раздухарясь перед репетицией и последующим концертом, указал Борьке на вешалку. Там висела моя любимая косуха. — Видишь? Ага! Так вот. Эту самую куртку я купил на свои гонорары от концертов! Ты понял? На гонорары! От! Концертов! Ты можешь себе позволить такую вещь, а? Не слышу! Нет? А мне ее шили на заказ! Ты понимаешь? Лично для меня, блин! Для звезды подвального рока! Потому что я реальная звезда! Хоть бы и для полусотни таких же придурков, как и я! Хоть бы и был при этом рядовым офисным планктоном!



ОДНО ДЕЛО — КЛЕИТЬ МОДЕЛЬКИ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ, И СОВСЕМ ДРУГОЕ — БУДУЧИ УЖЕ "СОСТОЯВШИМСЯ МУЖИКОМ"

— Ну, раз ты за куртки своей трынди-брынди ерундой занимаешься, тогда в добрый час, — Борька, ухмыляясь, засобирался и обхлопал себя по внушительному туловищу. — Это дело хорошее. Славное. Но, приятель, вот что я тебе скажу. Я-то думал, что ты нормальный, взрослый мужик, а ты такой же, как лет 15 назад был. Все, пока. Или тебе на твою репетицию? Подбросить?

Я тоже обхлопал себя. Туловище мое было раза в три тоньше, чем Борькино. Однако деньги в карманах нашлись. Мы вышли из кабака. Борька, по-прежнему ухмыляясь, достал сигарету и развернулся.

— Ты куда? — спросил я, немного протрезвев. — Ты ж вроде обещал меня до базы подбросить?

— Да ну на фиг, — Борька, похоже, уже раскаивался. — Я ж пьяный сейчас. Вот лучше на метро, благо рядом.

— Да? — ехидно спросил я. — А может, я тебя подброшу? У меня-то деньги есть, хоть я и не состоялся как мужик. Есть, есть, не сомневайся. Подброшу, ага… И пивом для твоего футбола проспонсирую. Или как?

— Дурак ты, — веско сказал Борька и, переваливаясь как утка, пересчитывая мелочь, пошел к метро.

Через пару минут я ехал на репетицию в душном салоне такси, размышляя, что Борька в чем-то прав, а я — натурально, дурак. На фига, спрашивается, я прусь сейчас на базу без гитары, доверив переноску драгоценного инструмента басисту — парню славному, но неаккуратному? Только потому, что мне стыдно брать ее на работу? Дурак и есть. В следующий раз гордо вопрусь на работу с настоящим рок-н-ролльным кофром — пусть видят, что Костян — точнее, Константин — не только ценный работник, но еще и рок-звезда. А что, могу себе позволить — я же состоялся как мужик. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

78 Отношения
6 ваших общих самых первых раз

84 Карьера
6 способов заставить людей работать на тебя

88 Техникум
7 мощных орудий против пыли и грязи

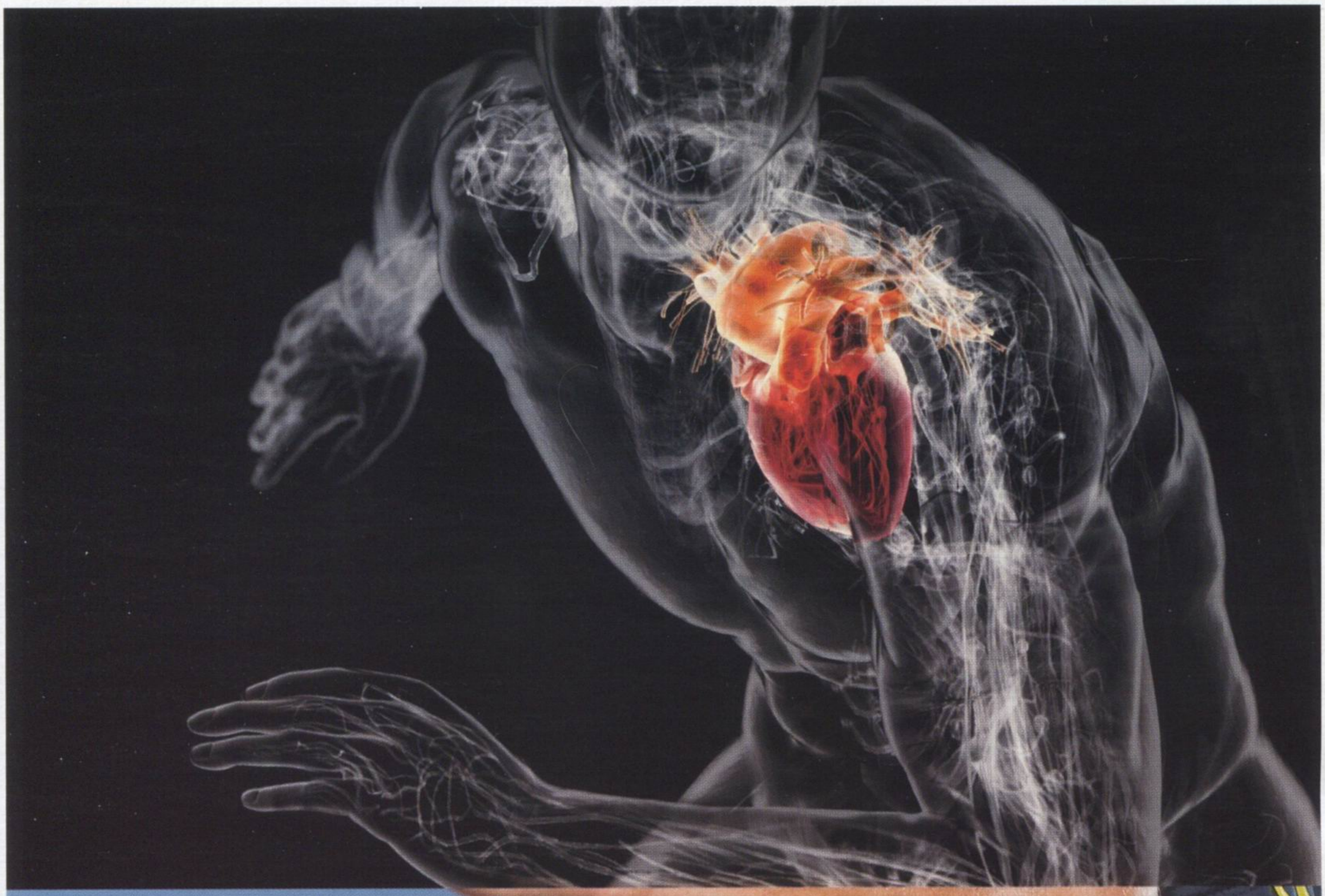
96 Секс
9 советов, как разогреть девушку зимой

100 Упражнения
14 правил тренировки на гребном тренажере

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

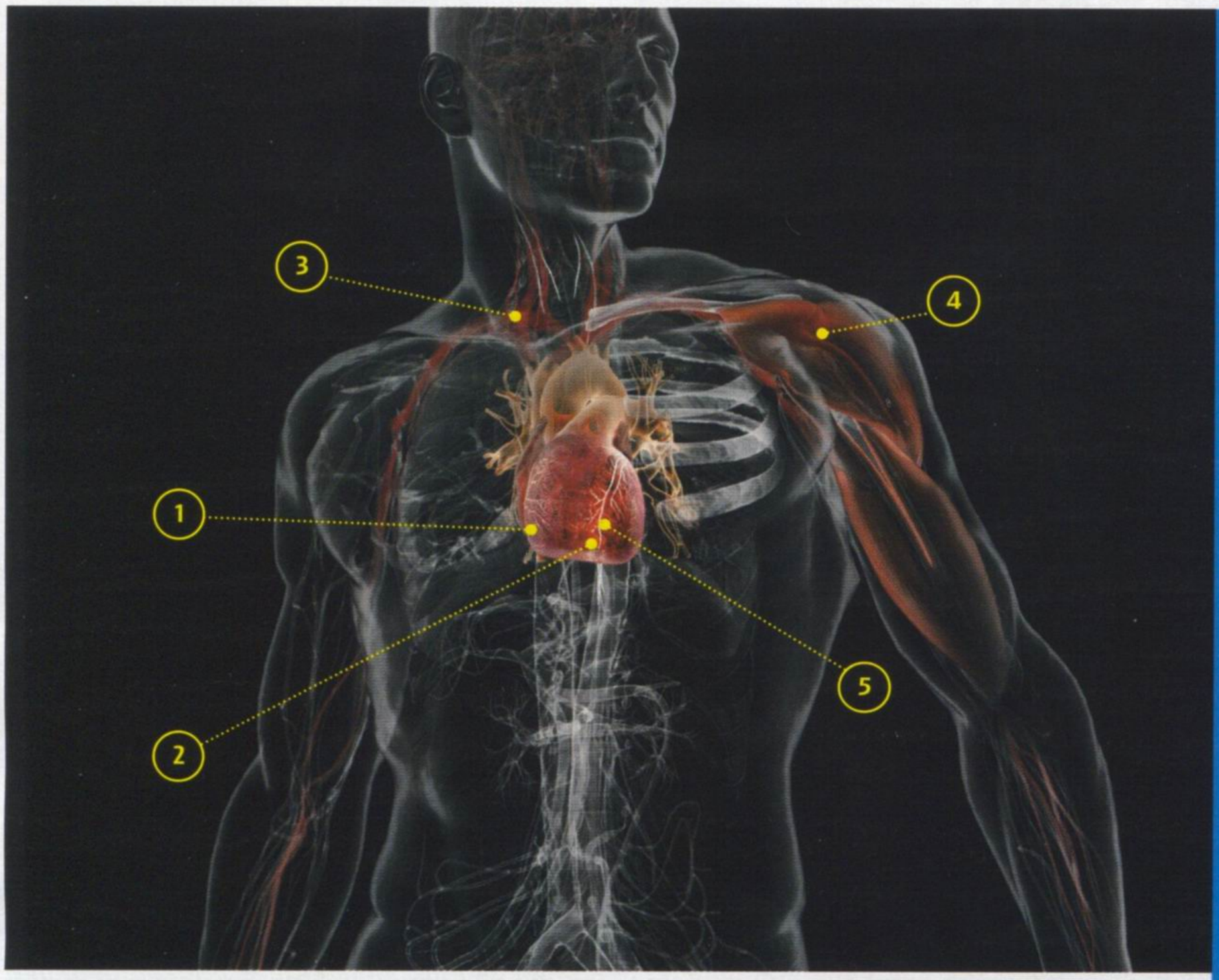


ДВОЙНОЙ УДАР

5 главных вопросов о влиянии фитнеса на работу твоего сердца

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net



СЕРДЦЕ ШТАНГИСТА

Ненаучный атлас устройства главной из всех систем мужского организма, которую ты и тренируешь гантелями, штангами и неспешной ходьбой по живописным парковым дорожкам.

1. Стволовые клетки – обыкновенные кардионагрузки заставляют твои кости порождать дополнительное количество этих клеток, что помогает формировать новые сосуды.

2. Капилляры – микроскопические кровяные сосудики, служащие путями доставки кислорода и белков с углеводами до твоих мышц. Тренировки, повышающие выносливость, могут увеличивать их количество и плотность.

3. Блуждающий нерв – нерв, управляющий биением сердца. Благодаря постоянным упражнениям он дает команду сердцу на снижение оборотов, уменьшая нагрузку на него в обычной жизни.

4. Митохондрии – маленькие электростанции внутри твоих клеток. Их количество и плотность увеличиваются, что улучшает усвоение кислорода и позволяет сердцу вырабатывать больше энергии.

5. Левый желудочек – основной насос твоего сердца. Силовые тренировки утолщают его стенки, что позволяет качать кровь с нехилой мощностью. Аэробные упражнения дополнительно увеличивают его объем, обогащая ткани организма большим количеством живительного кислорода.

1 Что полезнее: штанга или беговая дорожка?

"Конечно, дорожка! – ответишь ты. – Известно же, что от инфаркта спасаются бегством. А у соседа, помню, сердечный приступ случился, как раз когда он холодильник кантовал..."

Отчасти ты прав: в пользе силовых нагрузок для сердца физиологи усомнились еще в 1985 г. (нам искренне жаль, что твой сосед об этом не знал). Тогда канадские исследователи обнаружили, что во время тренировок давление у тяжелоатлетов подскакивает вчетверо от нормы. "Это шокировало абсолютно всех, – вспоминает профессор Уильям Крамер из Университета штата Коннектикут. – Мы подумали: боже, такие нагрузки убьют их!" Однако в ходе проведенного расследования врачи пришли к выводу: паниковать рано. Благодаря постоянным тренировкам сердца силовиков с годами претерпевают изменения – стенки левого желудочка значительно утолщаются. Для этой патологии даже придумали специальное название – "сердце штангиста". "Теперь-то мы знаем, что "сердце штангиста" – здоровая адаптация к тем перегрузкам, которым подвергается сердце во время силовых тренировок, – радуется Крамер. – Оно вынуждено делать свой левый желудочек сильнее, чтобы лучше проталкивать кровь сквозь сосуды, сжатые во время максимального напряжения мышц".

2 Как воздействуют на сердце кардионагрузки?

Как и прочие мышцы человеческого организма, сердце может адаптироваться под любые нужды своего неразумного хозяина. И утолщение стенок левого желудочка – не единственная реформа такого рода. К примеру, сердце профессионального велогонщика способно прогонять через себя огромное (по сравнению, скажем, с сердцем сисадмина) количество крови. Не удивительно, что со временем сердца таких спортсменов становятся подобием фантасмагорических органов голливудских мутантов – внутренний объем их левых желудочков существенно увеличивается. Прошлой осенью французские исследователи в очередной раз подтвердили, что сердце участника "Тур-де-Франс" способно вмещать в себя на 40-50% больше крови, чем сердце обычного человека. Такое увеличение объема способно "накормить" органы и ткани организма большим количеством кислорода и макронутриентов, а это неоценимо для любого серьезного спортсмена: есть кислород и энергия – крутишь педали дальше; нет ни того ни другого – кто-то другой будет пить твое победное шампанское.

Epidem.ru Journal-plaza.net

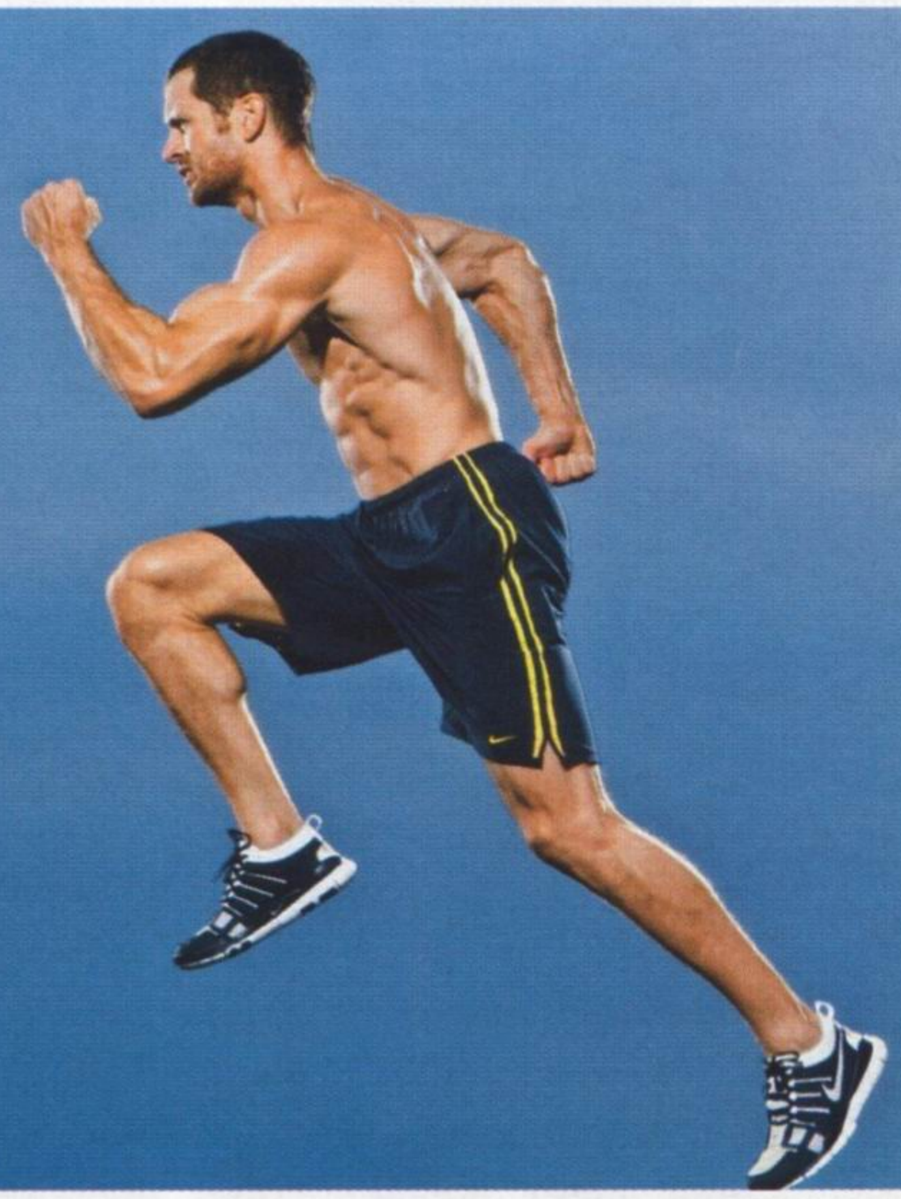
3 А если совместить силовые и кардионагрузки?

Дополнительным бонусом при таком совмещении будет улучшенная способность организма потреблять кислород – а это основной показатель эффективной работы твоего сердца. Обычными силовыми тренировками такого не достичь, только если специально тренировать выносливость: делать несколько упражнений с отягощениями подряд с 15-20 повторами в каждом из них. Через 2-4 месяца таких занятий можно увеличить объем потребления кислорода на 4-8%. Не впечатляет? Тогда добавь к гантелям кардионагрузки – и уже через 2-3 месяца ты сможешь увеличить тот же показатель на все 15-20%.

Вот что говорит по этому поводу доктор медицины Пол Д. Томпсон: "Привычное разделение тренировок на силовые и на выносливость ошибочно. Когда ты тренируешь силу, твои мышцы автоматически становятся более выносливыми. Также и наоборот: тренируя выносливость, неизбежно прибавляешь в силе. Такой взаимовыгодный эффект – по сути, норма".

Несмотря на пенсионный возраст, доктор Томпсон до сих пор бегает марафоны и не считает, что в фитнесе нужно останавливаться на чем-то одном: "Наш организм совсем не приспособлен к тому, чтобы тренировать лишь одно физическое качество. Только синхронное развитие силы и выносливости способно подарить нам по-настоящему крепкое здоровье".

У ЧЕЛОВЕКА, ВЕДУЩЕГО СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА К 50 ГОДАМ ВДВОЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ БЫЛ В 25, А СЕРДЦЕ РАБОТАЕТ НА 28-30% ХУЖЕ



СЕРДЕЧНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

Собираешься впервые пробежать марафон? Проложи дистанцию через кабинет врача и аптеку.

- **Рибоксин** Метаболическое средство, которое насыщает сердце кислородом и нормализует ритм его работы, попутно укрепляя миокард и способствуя лучшему кровоснабжению коронарных сосудов.
- **Аспаркам** Соединения калия и магния в составе этого препарата препятствуют судорогам мышц вообще и сердца в частности – в том числе во время интенсивных физических нагрузок.

4 Может ли фитнес защитить меня от проблем с сердцем?

Да, может. Тренировки любой направленности увеличивают общее количество капилляров – самых мелких кровеносных сосудиков. Такой процесс называется ангиогенезом; вызвать его нельзя больше ничем, даже употреблением запрещенных препаратов и сложными хирургическими операциями. Польза от него тебе наверняка понравится: чем больше капилляров, тем меньше нагрузка на сердце и крепче потенция. Последняя, кстати, напрямую зависит от кровоснабжения и эластичности кровеносных сосудов.

Помимо этого, регулярная аэробика и тяжелые гантели снижают частоту сердечных сокращений в покое: бегающим по утрам можно ожидать снижения пульса на 9-10 единиц; тренажерщикам – до 4. Таким образом, целенаправленно нагружая свое сердце всего 4 часа в неделю, ты позволяешь ему работать не так усердно в оставшиеся 164. Результат – меньшему износу подвергается вся сердечно-сосудистая система, что, по идее, должно продлевать тебе жизнь.

5 Смогу ли я прожить дольше, если буду регулярно тренироваться?

Ну, долгожительство мастера Йоды тебе, конечно, не грозит, но процессы старения серьезные тренировки затормозят наверняка. Стареющий мужчина сталкивается с двумя главными проблемами – понижением уровня тестостерона и уменьшением аэробной эффективности сердечно-сосудистой системы. У обычного человека, ведущего сидячий образ жизни, уровень тестостерона к 50 годам вдвое меньше, чем был в 25, а сердце работает на 28-30% хуже. К счастью, регулярные тренировки, особенно если они длятся годами, улучшают и то и другое. Для тех, кто в теме, нет ничего удивительного в том, что 60-летний старичок благодаря работе со штангой становится сильнее самого себя образца 40-летней давности. Ученые-геронтологи, изучающие процесс старения человека, вообще вывели радующую закономерность – убежденные атлеты имеют больше шансов на выживание в любых предложенных им обстоятельствах. Даже сжигание на тренировках жалких 1500 ккал в неделю (это всего час в тренажерном зале и 40 минут на беговой дорожке) уменьшает риск неожиданно отбросить штангетки ровно на 24%, по сравнению с менее подвижными людьми. Пока еще ни одно – даже самое дорогое и революционное – медицинское средство не дает подобных результатов. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Аланом Берри

РЖАНОЙ ХЛЕБ

"Худо, брат, жить в Париже, – писал поэту Пушкину граф Шереметев. – Есть нечего; черного хлеба не допросишься!" Благо нам такие проблемы неведомы.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 190 ккал
Жиры – 1,2 г
Белки – 6,6 г
Углеводы – 40,1 г
ВИТАМИНЫ:
B_1 – 0,18 мг
B_2 – 0,11 мг
PP – 0,67 мг

● По традиционному рецепту дрожжевой хлеб из ржаной муки готовился на закваске. То есть с добавлением части старого теста, остававшегося на стенках посуды, в которой его замешивали.

● Ботаник Купцов, автор книги "Введение в географию культурных растений" , писал: "Однообразное питание черным ржаным хлебом бедного населения никогда не приводило к авитаминозам".

● Корка черного хлеба – ценный источник витамина B_1, а ржаная мука снижает уровень холестерина в крови, выводит шлаки, соли и токсины.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

1 ЛУКОВЫЕ СНЭКИ

Что нужно: буханка свежего ржаного хлеба, половина луковицы, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

Что делать: "кирпич" нарежь вдоль ломтями толщиной с большой палец, ломти посоли с обеих сторон. Луковицу насади на вилку срезом вниз, слегка обмакни в масло и натри один ломоть с обеих сторон. Повтори процедуру с остальными кусками. Разрежь каждый ломоть вдоль на 4-5 частей. Оставшимся маслом смажь противень, уложи на него хлеб и отправь в духовку, прогретую до 200°С. Время от времени поглядывай на снэки, следя, чтобы они не подгорели. Как только хлеб покроется румяной корочкой, вынимай и подавай к столу.

2 ГРЕНКИ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

Что нужно: полбуханки ржаного хлеба (можно черствого), 250-300 г любого твердого сыра, 3-4 зубчика чеснока, яйцо, полстакана молока, 1 ст. л. оливкового масла, пара веточек укропа, соль и перец.

Что делать: хлеб нарежь как обычно – поперек буханки, тонкими ломтиками; слегка размочи в смеси молока с яйцом. Натри на крупной терке сыр и перемешай его с измельченным укропом и раздавленным чесноком. Хлеб уложи на смазанный маслом противень, посоли-поперчи по вкусу, присыпь сырно-чесночно-укропной смесью и поставь в разогретую до 100°С духовку. Как только сыр расплавится, вынимай гренки, слатывай набежавшую слюну и подавай свой шедевр к столу.

3 САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"

Что нужно: полбуханки ржаного хлеба, банка консервированной фасоли, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец и все, что найдется съестного в холодильнике (вареная картошка, докторская колбаса, кукуруза и т.д.).

Что делать: хлеб нарежь небольшими кубиками, уложи на противень и просуши в прогретой до 200°С духовке, пока кубики не подрумянятся. Готовые сухарики высыпай в глубокую миску, отправляй туда же фасоль, масло и остальные ингредиенты (целиком или в нарезке). Хорошенько перемешай, съешь и немедленно отправляйся зарабатывать деньги на нормальную еду.

4 СУП В БУХАНКЕ

Что нужно: буханка ржаного хлеба, любой крем-суп.

Что делать: срежь верхнюю, самую румяную корку с хлебного кирпичика. Аккуратно, стараясь не повредить цельность боков буханки, удали из нее весь мякиш с помощью ложки или ножа с закругленным концом. Помести получившееся хлебное корытце на противень или в стеклянную форму, налей в него крем-суп, сверху накрой срезанной "крышкой", разогрей всю конструкцию в духовке и съешь, попутно радуясь тому, что тарелку мыть тебе не придется.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАДАЧА Отварить овощи.
СОВЕТ Если пословица "Недосол на столе, а пересол на спине" и отмазки типа "Пересолил – значит, влюбился" не для тебя, запомни: при варке овощей пропорция соли должна быть 24 г на 1 л воды.

ЗАДАЧА Убрать чесночный запах.
СОВЕТ Если в блюде используется чеснок, а впереди важные переговоры, то перед тем, как измельчать или давить чесночные зубчики, положи их на шумовку и опусти раз 7-8 в кипящую воду: польза и вкус останутся, а запах уйдет.

ЗАДАЧА Приготовить дичь.
СОВЕТ Запекай ее в стеклянной жаропрочной посуде (я предпочитаю Pyrex). Это, пожалуй, единственный способ сделать дичь мягкой, сохраняя постоянный визуальный контроль над приготовлением.

ЗАДАЧА Сварить томатный крем-суп.
СОВЕТ Добавь в него немного сахара, чтобы сгладить кислоту. При желании можно заменить сахар медом, он придаст супу мягкость.

ЗАДАЧА Подсластить кофе или чай.
СОВЕТ Положи в сахарницу два-три стручка ванили, они придадут напитку приятный вкус и аромат.

ЗАДАЧА Испечь нарезанную картошку.
СОВЕТ Чтобы дольки не слиплись, солить картофель нужно в самом конце, уже готовым. А перед тем, как отправить в духовку, лучше добавить в него немного сливочного масла (или небольшой кусок сала) и измельченную веточку зелени – вкус будет просто божественный.

ЗАДАЧА Запечь рыбу.
СОВЕТ Перед тем как отправить ее в духовку, обязательно приправь измельченной сухой травой – орегано, розмарином или тимьяном – это придаст блюду пикантный вкус. А при подаче рыбы на стол располагай ее головой слева от себя: так удобнее разделывать.

ЗАДАЧА Нарезать лук.
СОВЕТ Чтобы не обливаться горючими слезами, перед шинковкой положи луковицу в холодильник минут на 10. Или смочи нож холодной водой. Или надень контактные линзы: то, что люди в линзах при резке лука не плачут, проверено моим многолетним опытом.

Epidem.ru Journal.bi.ua

1. Не приходи в ресторан за 15 минут до закрытия.

2. Уточняй состав блюд.

3. Не стесняйся делать спецзаказ.

4. Уделяй внимание мелочам.

5. Узнав рецепт сложного блюда, не спеши удивлять им гостей.

НА ЗАМЕТКУ ЧИТАТЕЛЮ

● Скорее всего, достойного выбора блюд тебе не предложат, а настроение и себе, и официантам испортить можно запросто.

● Знаешь ли ты, что обычный "Цезарь" должен быть приготовлен с каперсами? Они добавляют совершенно неповторимый оттенок. И я был неприятно удивлен тем, что многие местные рестораны, не указывают в меню, что именно входит в состав блюда. То же, кстати, касается и прекрасного грузинского блюда долма. Несмотря на то, что подавать ее принято с соусом из мацони с чесноком, многие по умолчанию сервируют долму сметаной, кефиром и даже майонезом, делая ее совсем не такой вкусной.

● Если ты заботишься об уровне холестерина в крови, скажи официанту, что предпочитаешь, чтобы блюдо было приготовлено на оливковом масле. Ресторан должен пойти навстречу.

● Например, тому, как сервирован столик, как разговаривают с посетителями официанты и т.д. Если что-то не нравится или настораживает, лучше уйти сразу, чтобы потом не жалеть о потраченном впустую вечере и испорченном отдыхе.

● Открою секрет: даже шеф-повара обычно не с первого раза удачно готовят новые блюда. Первый блин, как известно, комом. Нужно попрактиковаться не менее двух раз, прежде чем козырнуть и приготовить его для гостей. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОД ТВОИМ НАЧАЛОМ

Все когда-то случается в первый раз. И желательно, чтобы уже в первый раз случалось это все именно так, как надо. Без всяких блинов комом. Про то, как надо, читай в этой статье.

1 ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

● **Расслабься** В смысле телом. Не будь зажат, сиди свободно, можешь даже закинуть руки за голову, скрепив их на затылке. Тут важен сам жест – когда ты поднимаешь руки или даже чешешь затылок, даешь собеседнику понять – ты в полном порядке, тебя ничего не беспокоит. Конечно, девушке приятно чувствовать, что ты волнуешься на первом свидании. Но, скорее всего, она поймет это и так – по твоим сбивчивым речам и неловко пролитому на скатерть вину. Но это должно быть волнение уверенного в себе мужчины. Так что расстегни верхнюю пуговицу и слегка развались на стуле.

ФОТО: DOMINIC LEE

Epidem.ru Journal-plaza.net

2 ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ

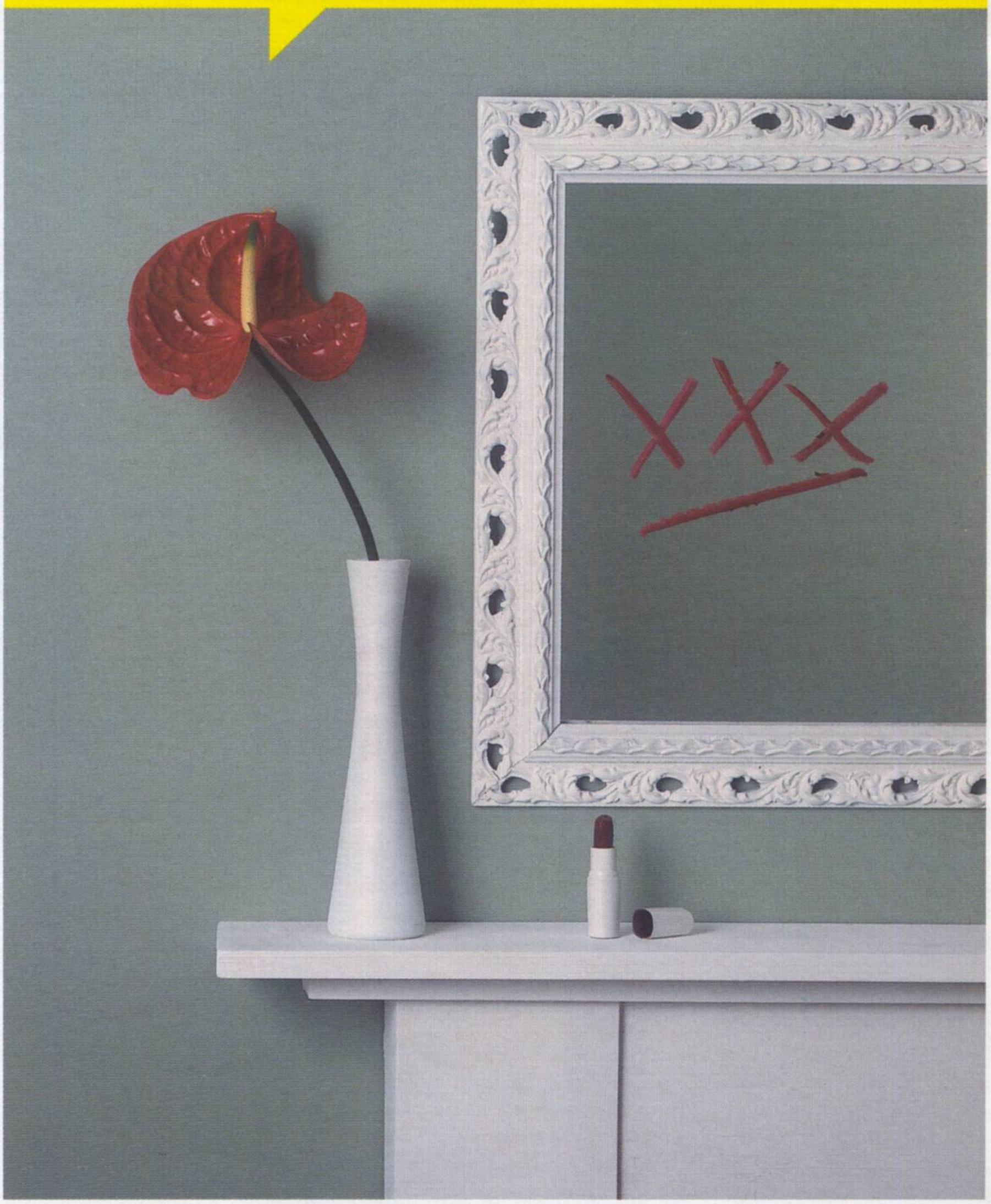
● **Распускай руки** Сам поцелуй должен быть чуть робким, медленным и не очень влажным. Но движения твоих рук для девушки не менее информативно, чем действия губ. Трогать ее лицо – проявлять нежность; держать за шею – показать и власть, и страсть; запустить руки в волосы – впрямую намекать на секс; обнять за талию – еще сильнее возбудить. Главное – держи руки (для начала) подальше от ягодиц, груди, ног и – упаси бог – области бикини. Иначе она подумает (и правильно сделает), что ты до сих пор остаешься озабоченным подростком.

СПРОСИШЬ, ПОЧЕМУ ОНА НЕ В ДУХЕ, – РАЗОЗЛИТСЯ, НЕ СПРОСИШЬ – НАДУЕТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ

3 ПЕРВЫЙ РАЗ У ТЕБЯ ДОМА

● **Пометь территорию** Отнесись к квартире так же, как к одежде, прическе и парфюму, – постарайся произвести на девушку впечатление. Главное (и к счастью, самое простое) – сделать так, чтобы квартира хорошо пахла. Никаких освежителей воздуха – просто устрой хороший сквозняк, выкинь мусор, пропылесось и купи цветов. Запах воздействует на отдел мозга, отвечающий за эмоции. Цветами ты сформируешь в ее голове связанный с тобой положительный ассоциативный ряд.

● **Не спеши** Предложи девушке выпить, но не лезь с заученными заранее остроумными вопросами. Позволь ей освоиться на новой территории. Оставь ее в гостиной, а сам сходи на кухню, не торопясь налей вина, завари чаю – дай подруге время посмотреть журналы, книги, диски, безделушки. Вернувшись, обрати внимание на то, что привлекло ее внимание больше всего – беседа завяжется сама собой и не будет вымученной. А стакан в руке поможет вам обоим меньше волноваться.



4 ПЕРВЫЙ РАЗ ОНА НЕ В НАСТРОЕНИИ

● **Уйди** Большинство женщин абсолютно серьезно считают, что мужчины должны сами понимать, что именно их расстроило. Поэтому ты априори находишься в проигрышной ситуации. Спросишь, почему она не в духе, – разозлится, что сам не догадался; не спросишь – надуется еще больше. Это может показаться жестоким, но самый лучший вариант поведения с капризничающей девушкой – самоустраниться. Сходи себе за пивом, ей за пирожными или просто прогуляйся – пусть побудет наедине со своими мыслями и разберется, что ее так терзает. По возвращении постарайся аккуратно снова начать разговор.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5 ПЕРВЫЙ (УЖЕ НЕ СЛУЧАЙНЫЙ) СЕКС

● **Проснись и пой** Будем откровенны. Первый секс – событие, как правило, скомканное, нервное и не всегда такое уж приятное. Если, несмотря на все возможные оплошности, она не хлопнула дверью, а осталась ночевать, утро – самое время для действительно качественного и запоминающегося начала совместной половой жизни. Чем более сонными и расслабленными будете вы оба, тем лучше. Ведь одно из важнейших условий хорошего секса – спокойствие и возможность довериться партнеру.

● **Жми** Если свидание со всеми вытекающими назначено на вечер, сходи перед ним в зал, но особо там не убивайся. Умеренная тренировка поднимет уровень серотонина и тестостерона, сделает тебя более бодрым и сексуально активным.

● **Слушай!** Если же разговор начала она сама, понятное дело, уйти не получится. Свои соображения по поводу ее капризов оставь при себе: твоя задача – слушать, а не говорить. Просто молча сидеть рядом с подругой и смотреть футбол с выключенным звуком недостаточно. Наберись терпения – внимательно выслушай все, что она скажет. Как правило, расстроенному человеку нужно просто выговориться, чтобы почувствовать себя лучше.

6 ПЕРВЫЙ ПОХОД ПО МАГАЗИНАМ

● **Разделяй и властвуй** Лучше всего, конечно, придумать правдоподобную отговорку и отправить ее по магазинам с подругой. Что не всегда получается. Увы, придется терпеть – согласно исследованию британских социологов, среднестатистический мужчина в состоянии выдержать процесс шопинга не более 70 минут. Женщина же обычно занимается этим не менее полутора часов.

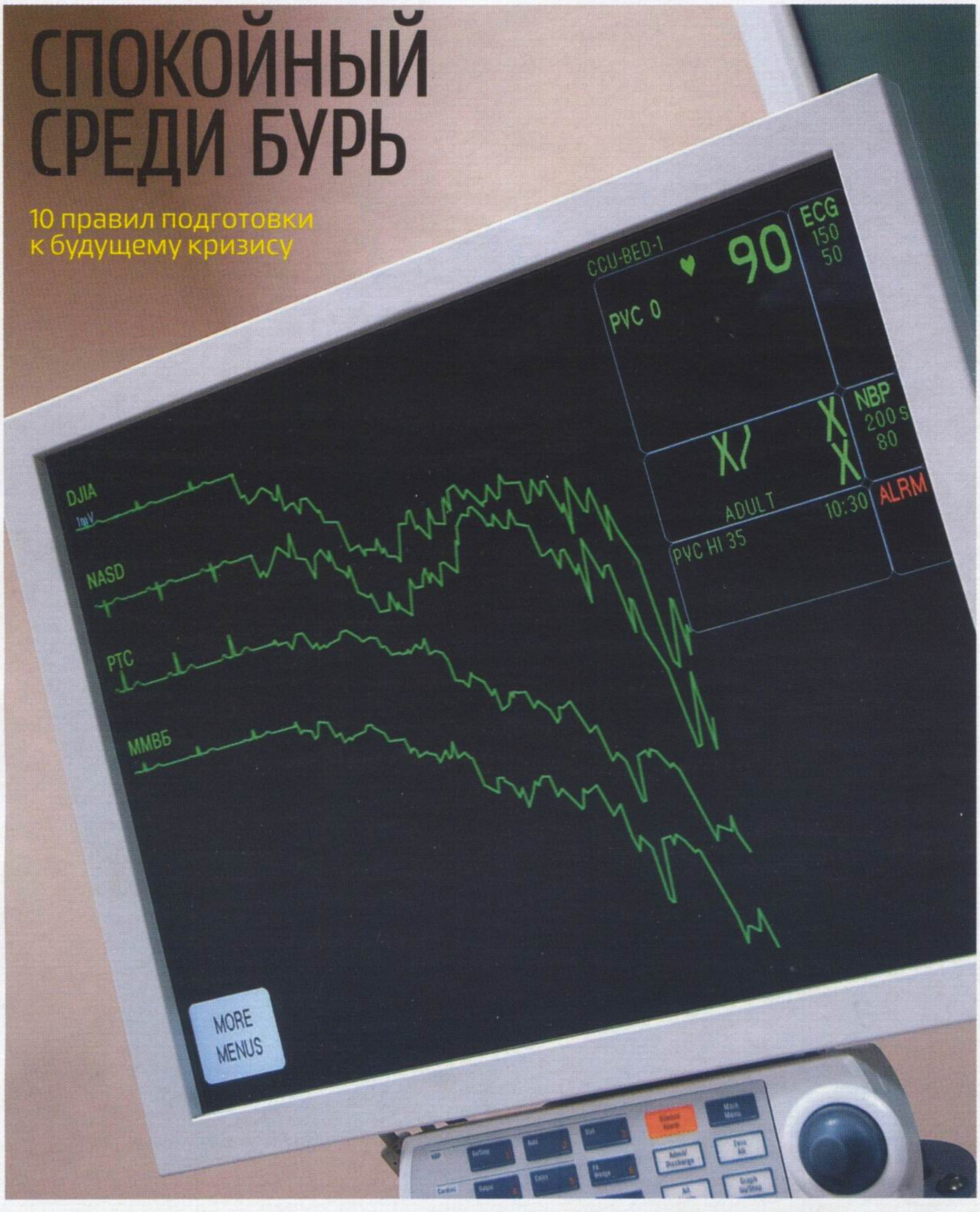
ВАЖНЕЙШИЕ УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СЕКСА – СПОКОЙСТВИЕ И ВОЗМОЖНОСТЬ ДОВЕРИТЬСЯ ПАРТНЕРУ

Причем мы всегда собираемся в магазин с конкретной целью и более-менее определенным маршрутом в голове. Женщины же идут купить "что-нибудь". Постарайтесь прийти к компромиссу – заранее вместе составьте список покупок и схему движения по лабиринтам торгового центра. Если есть возможность – разделитесь. Попей где-нибудь кофе, поковыряйся с дисками в музыкальном магазине, короче говоря, найди для себя что-то приятное. Объясни подруге, что такой вариант куда лучше молчаливого следования за ней с мрачным видом. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПОКОЙНЫЙ СРЕДИ БУРЬ

10 правил подготовки к будущему кризису



Кризис, поразивший мировую экономику в этом году, далеко не первый и уж точно не последний в XXI веке. Падения рынков, банкротства, рост цен – самые обычные явления. Как и рост котировок акций, бурное развитие промышленности и массовое повышение зарплат. Все в этом мире циклично – и экономика не исключение. Если ты надеешься дожить до пенсии, то тебя ждут еще 3-4 глобальных мощных потрясения вроде тех, что происходили в 1998 и 2008 годах, и десяток-полтора более мелких, но тоже довольно неприятных кризисов.

И если ты хочешь спокойно жить, не проваливаясь в нищету, то должен научиться терять на кризисах как можно меньше, а в идеале – выходить из них с прибылью.

Ты можешь быть классным парнем, умелым любовником или ученым-занудой, но в любом случае с точки зрения экономики ты – сам себе бизнес. У тебя есть доходы, расходы, сбережения и инвестиции. Как действуют успешные бизнесмены в преддверии кризиса? Они повышают стабильность доходов и снижают расходы. Поступай так же – на личном уровне. Вот 10 простых советов по укреплению твоего финансового иммунитета.

1 | ТЫ ДОЛЖЕН ПРЕДВИДЕТЬ НАСТУПЛЕНИЕ КРИЗИСА Как? Экономическая катастрофа – дело не одного дня, мир движется к ней годами. Читай серьезные газеты, там все напишут заранее. Первые крупные проблемы в американской экономике проявились более года назад. А о грядущем всемирном кризисе серьезные люди заговорили в январе 2008-го – у тебя было время подготовиться.

2 | ИЗБАВЬСЯ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОТ КРЕДИТОВ Если не от ипотеки, то хотя бы от долгов за чайники и телевизоры. И уж точно не осуществляй в неспокойные времена новые займы. Кредит – это роскошь. Ты можешь себе это позволить, если абсолютно уверен в своих доходах на весь срок выплат – а в период кризиса такой уверенности нет ни у кого (и неважно, что ты на хорошем счету у начальства).

3 | СОБЕРИ ДОЛГИ По крайней мере, попробуй это сделать. Эти деньги в трудную минуту тебе пригодятся, а вот твоим должникам их легче отдавать, когда все еще в порядке.

4 | ПОСТАРАЙСЯ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА Понятно, что не все могут себе это позволить, но если у тебя хотя бы относительно свободная профессия (журналист, переводчик, программист, дизайнер и т.п.), то найди парутройку лишних клиентов, даже если их деньги прямо сейчас тебе не

Epidem.ru Journal-plaza.net

очень нужны. В случае чего намного хуже потерять единственную работу, чем одну из трех.

5 | ПЕРЕВОДИ СРЕДСТВА В ГОСБАНКИ По мере окончания срока выгодных депозитов в небольших банках (если у тебя есть такие вклады). Пусть это будет и не очень выгодно, но во время кризиса выгодность – дело десятое, главное же – надежность. Госбанки обанкротятся в последнюю очередь.

6 | СОЗДАЙ СВОЙ СТАБФОНД Сокращение расходов на кредиты и новые работодатели принесут тебе лишние деньги. Не трать их. Постарайся собрать хотя бы трехмесячный оперативный запас, если получится больше – тем лучше. Никаких акций, золотых монет и т.п. – только наличные (можно в двух-трех валютах), хранящиеся в укромном уголке твоей квартиры. Пусть эта сумма будет понемногу худеть от инфляции – куда страшнее остаться в случае потери работы вообще без гроша.

7 | ВСПОМНИ, ЧТО ТЫ УМЕЕШЬ ДЕЛАТЬ РУКАМИ, и освежи в памяти эти полезные навыки. Вероятность того, что тебе придется бомбить по городу на своей иномарке или вязать носки на продажу, все-таки не слишком высока. Но всегда спокойнее знать, что не останешься в случае чего без куска хлеба.

8 | РАЗБЕРИСЬ СО СВОИМИ ИНВЕСТИЦИЯМИ Если ты держишь паи ПИФов или акции компаний, внимательно следи за рынком. Как начинается заметное падение, наложившееся на негативные прогнозы, – переводи все в наличные. Но если не успел и акции подешевели уже на десятки процентов – не трогай их. Фиксировать убытки на долгосрочных вложениях глупо. Помни, что после кризиса начнется рост и надежные акции серьезных крупных компаний восстановятся.

9 | ВЫЛЕЧИ БОЛЕЗНИ Пока есть время и деньги, постарайся вылечить зубы и привести в порядок желудок, кожу. Стресс от кризиса обостряет болячки в самый неподходящий момент, а их лечение отнимает время, силы и деньги.

10 | БОРИСЬ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ Не обязательно сразу резко становиться праведником, но во время кризиса ты сам себя будешь благодарить, что научился обходиться без лишней бутылки виски и трех блоков сигарет в месяц.

Если ты выполнишь хотя бы большую часть наших рекомендаций, то в кризис войдешь намного более подготовленным, чем окружающие. А это значит, сможешь использовать свое преимущество для дальнейшего резкого старта. Сэкономил кучу денег, но при этом не перестал зарабатывать? Отлично: купи подешевевший бизнес, ценности или вложись в акции "на дне", когда они стоят намного дешевле, чем должны.

Виталий Карбовский
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ ИНВЕСТИЦИЯМИ ИФК "СОЛИД", К.Э.Н.

Самое главное в момент кризиса – сохранить понимание того, что жизнь на этом не заканчивается, после черной полосы будет белая. А после этого с холодной головой решить, как минимизировать последствия кризиса. Например, у человека есть крупная сумма, а все финансовые институты рушатся. Надо подумать над вариантом приобретения чего-то, что может сохранить стоимость в долгосрочной перспективе – ювелирных украшений, картин, недвижимости.

Спокоен и уверен в будущем, когда другие сходят с ума? Замечательно: покажи себя с лучшей стороны на работе и добейся повышения. Готов взять на себя роль лидера? Собери команду профессионалов, которые согласны зарабатывать намного меньше, чем в спокойное время, и помоги им выжить. Многие из них останутся с тобой и потом, когда все утрясется. ■

Пять катастроф одного века

1907
Решение Банка Англии поднять учетную ставку с 3,5 до 6% увело свободные средства с рынка США, крупнейший американский трест "Никербокер" (18 000 вкладчиков) затеял авантюру по захвату рынка меди и лопнул – все это привело к хаосу по обе стороны океана.

1929-1933
"Великая депрессия", как и все прочие кризисы, была вызвана несбалансированностью мировой экономической системы – кризисом перепроизводства, дефляцией, спекулятивным инвестиционным бумом в США и т.д. По всему миру 30 млн человек потеряли работу. Промышленность вернулась к уровню начала века. "Великая депрессия" стала одной из причин установления диктатуры в Германии, а затем и Второй мировой войны.

1973-1975
После войны Судного дня (октябрь 1973 года) арабские страны объявили частичную нефтяную блокаду Запада. За один месяц нефть выросла в цене с $3 до 12 за баррель. Экономика США и Западной Европы остановилась – люди проводили время в многочасовых очередях за бензином.

1997-1998
Перегретые экономики "азиатских тигров" рухнули в июле 1997 года. К лету 1998-го эхо кризиса докатилось до обломков СССР, экономика которых и без того была при смерти из-за неразумной бюджетной политики правительств. Последствия известны.

2000-2002
Сотни тысяч людей по всему миру вложили деньги в интернет-компании в неясной надежде, что Всемирная сеть волшебным образом породит некую "новую экономику". В марте 2000 года биржевые котировки акций интернет-компаний рухнули, что привело к снижению всех мировых индексов. Доллар в итоге сравнялся с евро и с тех пор ему уступает.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., 3D4MEDICAL/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАКОРМИ ВОЛКОВ

"Наглые рожи", "тюфяки", "лодыри" – это все про твоих подчиненных? Есть способ превратить их в ударников капиталистического труда.

ТЕКСТ: ГАЛИНА СУРОВЦЕВА
ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ЧЕРНОГОРОВ

Твои подчиненные не таясь живут задверной жизнью. В контору приходят попить кофейку, потрепаться с коллегами и посидеть в Интернете, при этом мечтают о блистательной карьере и ежеквартальных премиях – увы, не в твоей компании. А ты, молодой и несчастный начальник отдела, даже не можешь сам оштрафовать их или повысить зарплату – все это в компетенции вышестоящих боссов. Ты, конечно, можешь с буддистской безмятежностью наблюдать за таким положением дел, но есть варианты получше.

ПОДКРУЧИВАНИЕ ГАЕК

Первое, что приходит на ум, – ужесточить контроль и проводить показательные карательные операции. Повышать голос на неуспевающих, устраивать им разнос в присутствии всего отдела. И на первых порах все это сработает, но в конечном итоге ты добьешься прямо противоположного результата – демотивации.

Подчиненные будут пребывать в страхе. Опасение столкнуться с заданием, которое они не потянут, отобьет желание работать. А человек, которого выпороли, далеко не всегда стремится исправиться: в лучшем случае он учится, как избегать наказания, в худшем – меняет место работы.

– Делай замечания правильно, – говорит Елена Виль-Вильямс, директор по развитию школы менеджеров "Арсенал". – Во-первых, разговаривай с подчиненным о его ошибках только с глазу на глаз. Во-вторых, не навешивай на него ярлыки, всегда обсуждай конкретную ситуацию и не позволяй себе выпадов типа: "Ты, Василий, известный лентяй". В-третьих, не начинай беседу с крика: "Какого черта ты сделал 25 ошибок в документе?!", а спокойно спроси: "Как так случилось?" В последнем случае у тебя есть шанс услышать не гигабайты оправданий, а узнать последовательность действий сотрудника. Узнав это, скорректируй алгоритм его работы на будущее.

СОРЕВНОВАНИЕ ЗА ЗВАНИЕ ЛУЧШЕГО СОТРУДНИКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ – ВЕЩЬ РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ

И сообщи сотруднику, что произойдет, если он учтет замечания и если проигнорирует. Только информируй, а не угрожай – тогда и твой имидж понимающего руководителя не пострадает, и сотрудник быстрее осознает ошибки.

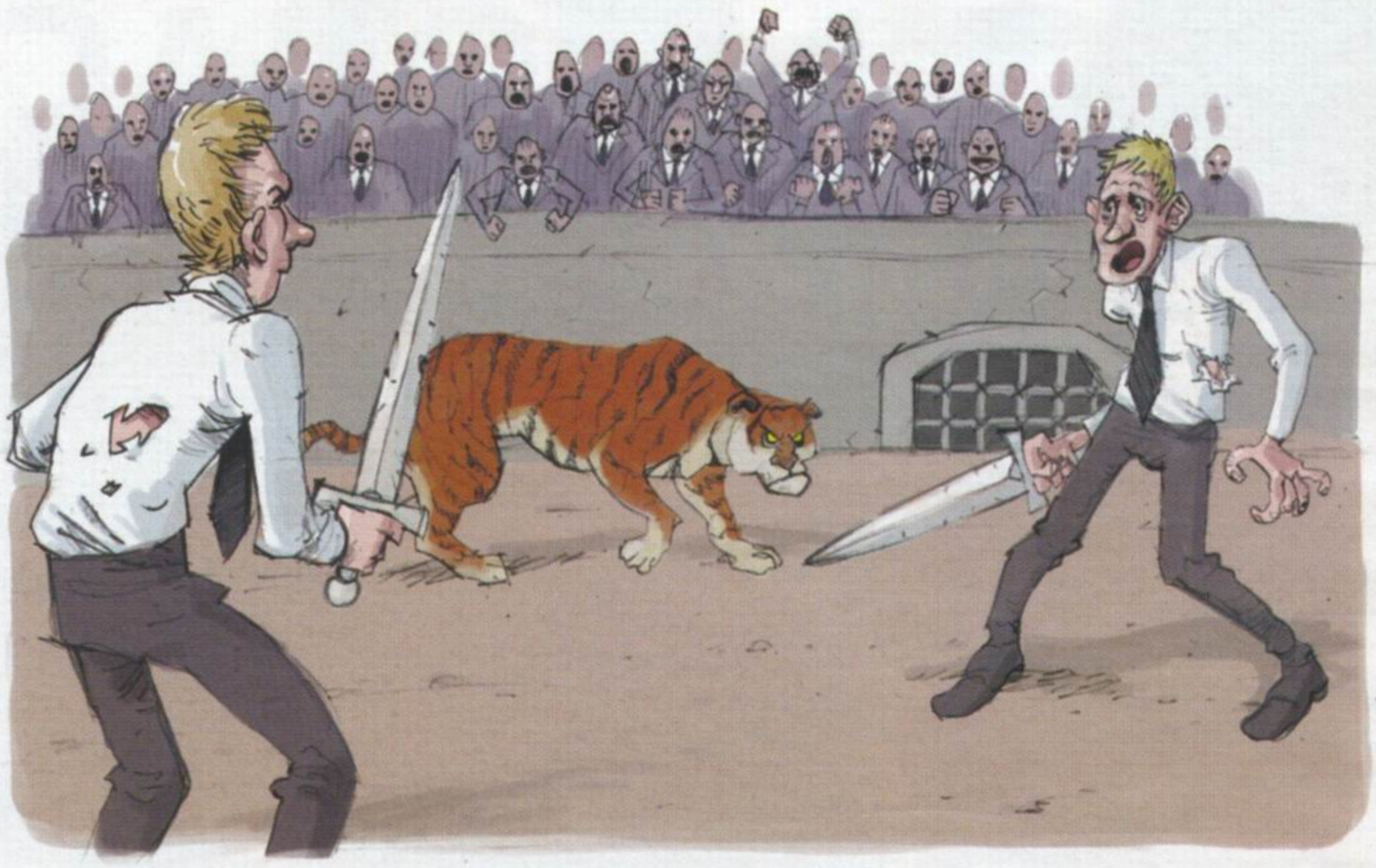
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЕ СОРЕВНОВАНИЕ

Может, это и детский сад какой-то, но публичное признание заслуг действует на человека не менее волшебно, чем денежная премия. Соревнование за звание лучшего сотрудника подразделения – вещь результативная, только в его организации следует избежать тупости, бюрократии и повторения чужих лекал. Не надо заводить доску почета, лучше придумай переходящий приз (максимально несерьезного вида) и раз в месяц торжественно передавай его лучшему из лучших.

Однако не стоит увлекаться: в жестокой конкурентной среде развивается дух соперничества. Человек, который боится уступить коллегам, перестает делиться опытом, и когда он уйдет в отпуск, работа может просто встать.

– Чтобы избежать всеобщей свары, делай акцент на том, что работник должен стремиться работать не лучше соседа, а лучше парней из конкурирующей конторы, – посоветовали нам в школе менеджеров "Арсенал". – И обязательно добавь к критерию индивидуальной выработки критерий взаимопомощи. Хвали конкретного подчиненного, но подчеркни, что в его победах – заслуга всего коллектива.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Во время всеобщего аврала он вальяжно располагается в рабочем кресле и закидывает ноги на стол... Этот образ начальника уходит в прошлое. Чем эффективнее работаешь ты сам, тем эффективнее трудятся подчиненные. Сложно убедить сотрудников приходить на работу к 10, если ты сам заявляешься к полудню.

Хочешь, чтобы сотрудники правильно составляли отчеты или быстро копали яму у забора? Устрой им импровизированный мастер-класс. В момент аврала возьми работу на себя – и сделай лучше и быстрее всех.

– Даже если ты забыл, как сделать ту или иную вещь, тебе должно потребоваться совсем немного времени, чтобы вспомнить и продемонстрировать это подчиненным, – говорит Игорь Сафронов, директор маркетингового агентства "Фреш". – Однако берегись тех, кто хочет сесть на шею и жить твоим мозгом. В спокойные времена добивайся, чтобы сотрудники сами выполняли свою работу.

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ФОН

Финансовыми делами компании, конечно, заведуешь не ты, но твоя задача – рассказать сотруднику о системе начисления всех выплат. Только не вздумай обещать от себя лично золотые горы: несоответствие между ожидаемым и реальным положением дел приведет к исчезновению мотивации как таковой.

ПОДЧИНЕННЫЙ ДОЛЖЕН ХОРОШО ПОНИМАТЬ, ЗА КАКИЕ ЗАСЛУГИ ЕГО ПООЩРЯЕТ И ЦЕНИТ РУКОВОДИТЕЛЬ

А вот премии – вполне реальный инструмент в твоих руках. Выпроси у руководства небольшой премиальный фонд, которым сможешь распоряжаться по своему усмотрению. Только не раздавай бонусы направо и налево только потому, что они у тебя есть и что "так заведено". Подчиненный должен хорошо понимать, за какие заслуги его поощряет и ценит руководитель.

Наконец, у тебя есть и нематериальные способы поощрения сотрудников. Добейся отправки хорошего работника на учебу в корпоративный университет. Предоставляй ударникам дополнительные отгулы – конечно, не в ущерб делу.

БАНК ИДЕЙ

Что думают твои подчиненные? Есть ли у них идеи относительно рабочих и организационных моментов деятельности компании? Некоторым начальникам до этого нет дела: своих забот хватает. Кто-то же просто не умеет слушать или задавать вопросы. Подавить авторитетом и безапелляционно отвергнуть робкую идею порой проще, чем разобраться в сути дела.

Создай банк идей (используй внутренний сайт компании, специально заведенный для этого файл, блокнот, картонную коробку), где каждый будет иметь возможность высказать свое мнение, написать отзыв, внести предложение. Вот увидишь, у работников "вдруг" и "совершенно ниоткуда" появится куча полезных идей. А тот факт, что к ним прислушиваются, послужит дополнительным стимулом для продуктивной работы.

6 ПРАВИЛ ИГРЫ НА СТИМУЛЕ

1 Большого эффекта не жди, если применяешь только один способ стимулирования. Мотивация – вещь индивидуальная. Тебя окружают люди с различными целями, поэтому дай им выбор.

2 Стимулы в качестве больших и редко кому достающихся наград обычно вызывают зависть. Небольшие же и частые вознаграждения – удовлетворение.

3 Рассчитывай на неожиданность. Непредсказуемые и нерегулярные поощрения мотивируют лучше, чем ожидаемые и прогнозируемые.

4 Хорошо, если стимулы и бонусы в твоей компании в лучшую сторону отличаются от стимулов в компаниях-конкурентах.

5 Если задумал стимулировать, не тяни. Поощрение должно быть конкретным и безотлагательным.

6 Мотивируй "своих" людей. Деньги и время имеет смысл инвестировать в подчиненных, настроенных на одни с компанией корпоративные ценности.

ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ САМ И ПОМОГАЙ ДРУГИМ

Каждый твой сотрудник должен знать, что он не оставит свою молодость в твоем отделе, а сможет продвинуться наверх. Если ты узнал, что соседнему отделу требуется начальник – порекомендуй своего зама. Осознание, что такое может случиться с каждым, очень взбодрит весь состав твоего подразделения. Да и новоиспеченный начальник будет тебе очень благодарен, а хороший союзник никогда не помешает.

В конце концов, делай карьеру сам. Повышай квалификацию, обсуждай с начальством новые проекты. И тихо готовь заместителя к тому, что он займет твое место, когда ты пойдешь наверх. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЫЛЬНАЯ БЫЛЬ

Их специализация – грязные дела. Они вынуждены сосать там, где скажут. Их работу нельзя называть непыльным дельцем. Вся правда о пылесосах в материале Антона Иванова.

Многие годы пылесосы не беспокоили мужчин. Ты просто приходил в магазин, брал имевшийся там пластмассовый ящик с трубкой и, довольный, удалялся. Но если сегодня тот самый ящик испустил дух, завтра тебя ждут все девять кругов ада – в магазине предложат тысячи вариантов, разобраться в отличиях между которыми будет нелегко. Мы проведем тебя через эти дебри кратчайшей дорогой, избавив от лишних мук.

ТЫ – ХОЛОСТЯК

Смотри на три фактора: мощность всасывания (лучше, чтобы она была более 350 Вт), шумность (менее 80 дБА) и длина шнура (лучше более 6 м). По последнему параметру в лидерах **Electrolux Ergospace** (**фото 3**): мало кто из конкурентов рискнет мериться с его 9-метровым шнуром.

Что касается типа пылесоса, в твоем случае выбор ограничится двумя – горизонтальным или вертикальным (вроде того, которым орудовал Фредди Меркьюри в клипе I Want To Break Free). Не соблазняйся на удобство хранения аппаратов этого типа – любимый американцами вертикальный пылесос может проникнуть далеко не везде: он толстый, он короткий, он жесткий; другими словами, неудобен при чистке стен, диванов и узких щелей. Лучше возьми привычную горизонтальную модель вроде **Samsung Stealth Pro (1)**. Его трехлитрового мешка для пыли хватит надолго, а уровень шума 67 дБА позволит даже говорить по телефону во время уборки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН, GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Если же хочешь сэкономить место в доме и деньги в кошельке, купи что-нибудь вроде электрощетки **Philips FC6126 (4)**. Это переходное звено между веником и пылесосом. Она очень компактна, легко пролезает под диван и в узкие щели и работает на аккумуляторе 50 мин.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Если ты живешь с девушкой, на функции пылесоса придется обратить более пристальное внимание. Не потому, что женщины – грязные создания, засоряющие все вокруг, а потому, что наверняка теперь квартиру ты будешь убирать чаще.

Как машины делают для разных дорог, так и пылесосы разрабатывают для разных покрытий. Если у тебя на полу ковры – лучше купить модель с турбощеткой (насадкой, в которой есть постоянно вращающийся валик, "вычесывающий" ковер). Если собираешься пылесосить мебель и шторы, потребуется регулировка мощности, чтобы не всосать драгоценный тюль в пыльные недра. Есть два варианта: регулировка путем открытия окошка в трубе пылесоса для уменьшения тяги в щетке и управление оборотами двигателя.

Возможно, есть смысл купить и моющий пылесос, чтобы твоей второй половине не пришлось изнурять свои нежные руки мытьем полов. Но учти, что после каждого включения такой пылесос неплохо бы мыть (а значит, тащить в ванну, пачкая ее, а потом сушить). К тому же большинство "мокрых" моделей со временем дают течь в местах стыковок трубок и щеток. Если же все-таки собрался брать именно моющую модификацию, пусть она будет с аквафильтром – это одна из наиболее совершенных систем очистки воздуха.

Перфекционистам рекомендуем обратить внимание на моющий **BORK**

1

2

3

4

Половые отличия

Пылесос в стене

Встроенный пылесос – это сеть пневморозеток в разных комнатах, к ним и подключается шланг. Воздуховоды уводят пыль в подсобное помещение, где находится силовой агрегат.

- ➕ тишина работы и полная чистота
- ➖ проектируется на стадии ремонта, дороговизна

Пылесос с мешком

- ➕ герметичное закрывание мешка у дорогих моделей исключает выход пыли наружу при очистке пылесоса
- ➖ мощность всасывания зависит от заполненности мешка, необходимость покупать мешки отнимает твое время и поднимает цену владения пылесосом

Пылесос "циклон"

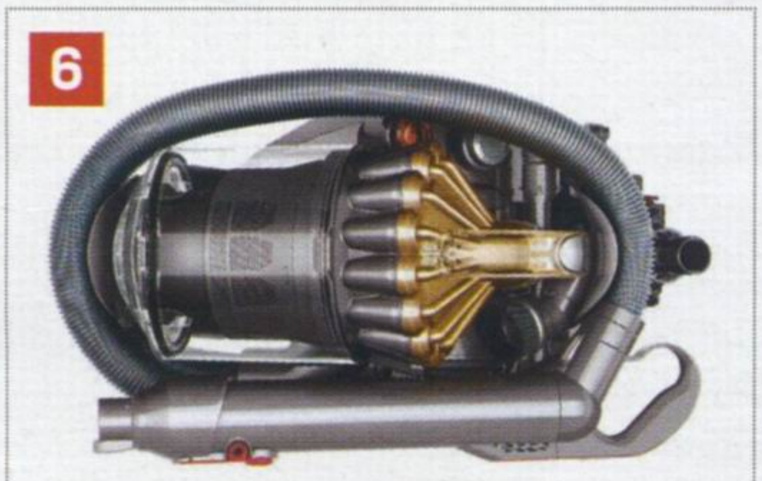
- ➕ система "циклон" обеспечивает постоянную мощность всасывания и отсутствие расходников
- ➖ работает шумно, очистка пылесборника путем высыпания пыли в ведро вредна для астматиков и аллергиков

Моющий пылесос

- ➕ вода – хороший фильтр, возможность сбора разлившейся жидкости (удобно в случае затопления)
- ➖ необходимость мыть и сушить после использования, со временем возникнут протечки, влага – благоприятная среда для размножения грибков и плесени

Epidem.ru Journal-plaza.net

5

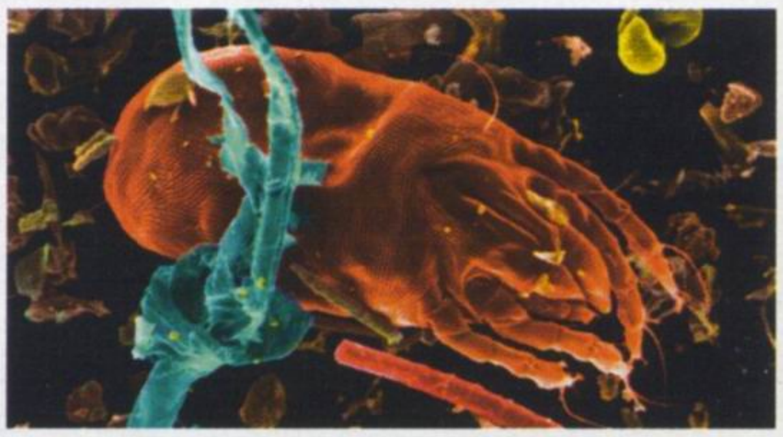


6

7

ФИЛЬТРУЮТ ПО-СВОЕМУ

- В 1 л воздуха содержатся 500 000 пылинок, за сутки ты вдыхаешь 12 000 л воздуха. Фильтровать его от пыли может либо твой собственный организм, либо пылесос, правда, разные модели справляются с этим по-разному.
- Электростатические фильтры – самый банальный вариант, встречаются в большинстве пылесосов. Эффективность: 80-99% (задержка частиц размером более 0,3 микрона). Срок службы: 5 полных пылесборников.
- Продвинутые HEPA-фильтры делятся на разные классы. Самый простой H10 задержит не менее 85% пыли и частицы более 0,06 г, рекомендованные астматикам H12/H13 отфильтруют 99,5 и 99,96% соответственно. Самый топ – H14, его эффективность фильтрации 99,995% и более. Срок службы: от одного до нескольких лет. Аквафильтры обеспечивают очистку на уровне лучших HEPA-фильтров.



Формула пыли

Твоя домашняя пыль состоит из бактерий, пыльцы, продуктов жизнедеятельности пылевых клещей, графитовой пыли, спор растений, чешуек кожи и волос, шерсти животных и самих пылевых клещей.

ЖЕНАТ... С ДЕТЬМИ

В твоем случае на пылесосе лучше не экономить. Основное отличие приятно дешевых моделей от неприлично дорогих в том, что первые собирают лишь грязь, а вторые – еще и бактерии, грибки, пыльцу и прочую вредную для здоровья гадость. После первых чистым будет только пол, после вторых – и воздух.

Если изучить с микроскопом твой будничный проход от двери комнаты к дивану, получится что-то вроде прогулки по песчаной отмели – каждый твой шаг поднимает в воздух облака мельчайших частиц, которые тут же делают воздух мутным, как песок воду. Закончится тем, что ты плюхнешься на диван – и еще одно облако из экскрементов пылевого клеща, спор плесени и кусочков отмершей кожи накроет тебя с головой.

Обычный пылесос без дополнительных фильтров банально пропускает мелкие частицы пыли сквозь себя и выбрасывает обратно в воздух (сзади него образуется шлейф вроде следа от самолета).

Чтобы пылесос мог очистить не только пол, но и воздух, ему нужны специальные фильтры и общая герметичность конструкции. Ее-то недорогие модели (до $200), как правило, обеспечить не в состоянии. Астматики, аллергики, кинологи, кошатники, родители и все остальные, желающие защитить свои многострадальные легкие, должны внимательно искать в описании пылесоса упоминание о системах фильтрации. Они есть у большинства дорогих моделей, например, **Miele S 5981 + SEB236 (7)** . Он защитит и легкие, и мебель – для первого у этого пылесоса есть HEPA-фильтры, для второго – опоясывающий мягкий бампер, чтобы не оцарапать драгоценный фамильный гарнитур. ■

Delphin (5). Это не только пылесос, но и ионизатор, который удаляет из квартиры даже угарный газ, окислы свинца, анилин и нитробензол. Правда, сначала Delphin удалит с твоего счета внушительную сумму денег.

ЗВЕРЬЕ МОЕ

Шерсть нужна диким животным, чтобы греться в холода, домашним – чтобы создавать лишнюю головную боль хозяевам. Обычный пылесос никогда не справится с уборкой дома, в котором живет какое-нибудь особо мохнатое животное. Нужны – турбощетка с вращающимися валиками, хорошие фильтры , а лучше особое указание, что модель рассчитана на уборку шерсти животных. Например, **Dyson DC23 Animal Pro** (**6**). Этот пылесос обходится без расходников, при этом воздух на выходе из него в 150 раз чище, чем на входе. Кроме прочих плюсов, Dyson DC23, благодаря системе "циклон", имеет постоянную мощность всасывания.

Большинство пылесосов выдают максимальную мощность лишь при пустом мешке. По мере того, как тот заполняется, скорость потока воздуха падает, поэтому рекомендуется менять мешок, когда тот заполнен наполовину. У пылесосов системы "циклон" воздух не проходит через уже собранную в мешке грязь, а закручивается в спираль, от которой центробежная сила отделяет частицы пыли – они падают в пластиковый пылесборник. Минус этой конструкции в том, что, несмотря на внушительных размеров пылесборник, по инструкции опустошать его надо довольно часто. Решают эту проблему производители по-разному, так **LG KOMPRESSOR Plus** (**2**) прессует пыль в брикеты, что позволяет очищать пылесборник в 3-5 раз реже.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТВЕРДАЯ ФАЗА

ПРАВДА И МИФЫ О ЛЬДЕ

Сосульки с мышьяком, остывающий Гольфстрим, холодный компресс во время оргазма... Предупреждаем: чтение этой статьи может вызвать у тебя озноб.

ТЕКСТ: АРТЕМ ГАБРЕЛЯНОВ
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ТЕРЯЮТ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ГОРЯЧО ☐ ХОЛОДНО ☒

Исследователи из Австрийского общества потребителей сравнили питательную ценность местных замороженных овощей и овощей, в свежем виде импортируемых зимой из Италии, Турции, Испании и Израиля. И вот что обнаружили: содержание витаминов во многих замороженных продуктах было выше, чем в привезенных, долгое время пробывших в дороге. Таким образом выяснилось, что замораживание овощей останавливает процесс потери витаминов. Вообще же замороженные продукты страдают только пониженным уровнем витамина С, а, например, количество витаминов B_1 и B_2 в них остается практически неизменным. Однако заморозка хороша только единожды – повторно замораживать продукты нельзя из-за опасности заражения патогенными микроорганизмами.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ВОДА СТАНОВИТСЯ ЧИЩЕ

ГОРЯЧО ☒ ХОЛОДНО ☐

Этому есть простое объяснение. "Лед, образующийся в начале замораживания в самых охлажденных частях жидкости, вытесняет молекулы примесей в еще не замерзшую область, – рассказывает Николай Лаврик, доктор химических наук, сотрудник Института химической кинетики и горения СО РАН. – Поскольку охлаждение происходит с боков замораживаемого объема, то примеси, растворенные в жидкости, собираются в центре". Вот тут-то самое время слить остатки нечистой воды и оставить себе кристально прозрачный лед. Насколько полученная из него вода будет чище обычной? Честно говоря, не намного. "Эффективность применения метода замораживания для очистки водопроводной воды от растворенных органических примесей составляет 30%", – говорит Лаврик.

ТАЮЩИЕ ЛЬДЫ ОХЛАДЯТ ЕВРОПУ

ГОРЯЧО ☒ ХОЛОДНО ☐

Этот факт подтверждают доктор географических наук Альберт Бондаренко и доктор физико-математических наук Владимир Жмур, интересующиеся проблемами Гольфстрима: "В результате глобального потепления могут частично растаять ледники Гренландии и Северного Ледовитого океана, что приведет к опреснению океанских вод и, соответственно, ослаблению Гольфстрима. Существует даже предположение, что течение может направиться в сторону Африки, в результате чего в северной части Европы станет значительно холоднее. Приблизительно через 30 лет средняя многолетняя температура воздуха, например Англии, уменьшится на 4°С". А зимой в отдельные дни температура будет падать до –30°. Специалист Национального океанографического центра в Саутхемптоне (Великобритания) Гарри Брайден еще более пессимистичен: он утверждает, что через 30 лет температура понизится на целых 6°С. И не только в Англии, но и во всей Европе.

ЛЕДЯНОЙ КОМПРЕСС ТОНИЗИРУЕТ КОЖУ

ГОРЯЧО ☒ ХОЛОДНО ☐

"Действительно, протирание кожи кубиками льда – полезная, безопасная и универсальная косметическая процедура для кожи любого типа, – говорит Анна Ступина, дерматокосметолог клиники "Ланцетъ". – Это своеобразный массаж, во время которого происходит сужение-расширение сосудов, благодаря чему они укрепляются и улучшается кровообращение. Протирание особенно рекомендуется людям с эритрокуперозом (видимая на поверхности кожи сеть расширенных кровеносных сосудов. – МН), так как это самая полезная и безопасная процедура для них".

ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГЛАНД ПОЛЕЗНО ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ

ГОРЯЧО ☒ ХОЛОДНО ☐

"После операции по удалению гланд в гортани появляются опухлости, – говорит отоларинголог Сергей Миронов, – а лучший способ снятия отека – холодный компресс. Для этой цели подойдет что угодно – холодная вода, мороженое". Главное, чтобы желание поесть мороженого не стало причиной удаления гланд.

Epidem.ru Journal-plaza.net

MEN'S HEALTH
ЗИМА
08·09

ЛЕДЯНОЙ ШОК УСИЛИВАЕТ ОРГАЗМ

ГОРЯЧО ☐ ХОЛОДНО ☒

Говорят, что, если во время оргазма приложить к мошонке лед, удовольствие многократно увеличится. "Полный бред! – комментирует уролог-андролог клиники "Диамед" Александр Филатов. – Внезапное охлаждение паховой области вызовет только дискомфорт и спад эрекции, а не усиленный оргазм. Это как если бы во время секса вам поставили раскаленное клеймо". А что, тоже идея!

СЪЕВ СОСУЛЬКУ – НЕПРЕМЕННО ЗАБОЛЕЕШЬ

ГОРЯЧО ☒ ХОЛОДНО ☐

"Строго говоря, это правда только наполовину, – успокаивает отоларинголог Сергей Миронов. – Заболеть можно и от мороженого или холодной газировки – дело в количестве. Если ты съешь небольшую горсть снега на вершине Гималаев, с тобой гарантированно ничего не случится. Но в городских условиях делать так не стоит: в городе в снеге и сосульках содержится не только много микробов, но и соли тяжелых металлов, бензин, отработанное масло, кадмий и мышьяк".

СУХОЙ ЛЕД УБИВАЕТ БОРОДАВКУ

ГОРЯЧО ☐ ХОЛОДНО ☒

Начнем с того, что "сухой лед" – это и не лед вовсе, а твердая двуокись углерода, нормальная температура которой –78°С. Считается, что именно это свойство сухого льда способствует выведению бородавок. Профессионалы считают иначе. "Бородавки выводят с помощью жидкого азота в клинических условиях. Этот процесс называется криотерапией – бородавку прижигают, и через некоторое время от нее не остается и следа, – делится подробностями частный косметолог Наталья Красина. – Ни о каком самолечении не может быть и речи! Самостоятельное удаление бородавок чаще всего идет не на пользу, а во вред: может запросто возникнуть воспаление, инфицирующее здоровые ткани вирусом папилломы человека и провоцирующее распространение бородавок". ■

КРИОНИКА ОБЕЩАЕТ ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ

ГОРЯЧО ☐ ХОЛОДНО ☒

Ты, уже при смерти, отдаешь $150 000, и тебя замораживают при ультранизкой температуре с обещанием когда-нибудь разморозить, вылечить и заставить жить дальше. И, на первый взгляд, в крионике (так называется область науки, исследующая способы заморозки живых организмов с возможностью последующей реанимации) нет ничего фантастического. Но вот что говорит Николай Шубин, руководитель криобиологического комплекса Института цитологии РАН: "Состояние науки на сегодняшний день не позволяет осуществить полноценное замораживание и размораживание крупного теплокровного организма. Все клетки организма должны подвергаться заморозке/оттаиванию одновременно и фактически мгновенно, а сегодня это сделать невозможно".

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАЗ — И ГОТОВО

Ты готов уже сейчас, а ей требуется время. Вот 9 способов заранее разжечь ее страсть. И несколько идей, что делать, когда это уже произошло.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мужчина в постели – как полуфабрикаты в микроволновке. Достал и засунул, вот и вся кулинария. Но женщины в этом смысле – представители высокой кухни. Нужно купить все ингредиенты, смешать их, положить в кастрюлю и медленно варить... варить... и еще варить.

Ждать скучно. Но если в течение дня ты применишь несколько быстрых простых приемов, скорость ее "разгона" в нужный момент поднимется до твоей.

ДЕНЬ

Хорошее начало

Если ты виртуоз языковых практик, в совершенстве владеешь лобково-копчиковой мышцей и даже – чем черт не шутит! – знаешь, где находится точка G, это дает тебе сто очков форы. Совершенно бессмысленных, если она не готова к сексу. Приступай к обольщению с самого утра – оставь записку или цветок, приготовь ей завтрак и убеги на работу, пока она еще спит. Такие проявления заботы в "свободное от секса время" и заставляют женщину хотеть тебя.

Трусы в обед

Да, понимаем, белье – это банально. Будь оригинален и подари шелковое и воздушное в тот момент, когда она не сможет его надеть. Например, передай его под столом в ресторане. Это и приятное озорство, и возможность пофантазировать. Подобный разрыв между желаемым и возможным всегда подстегивает либидо.

Бумага все стерпит

Забудь про SMS и письма по электронной почте – это тоже не блещет оригинальностью. Положи записку фривольного содержания ей в кошелек. Твои слова заставят ее хихикать и краснеть, пока она будет расплачиваться за свой салат в офисной столовой. Вечером она тебе за это отплатит. Отправь ей телеграмму или письмо с курьером – экспериментируй, удивляй со способом донесения до нее важной для тебя информации.

Бесцветный

Обойдись без доставки цветов ей на работу – это выглядит как-то пафосно и отдает стариковством. Если ты действительно хочешь выделиться, пошли ей вместо этого воздушный шарик с надписью. Только как следует подумай над этой надписью. В идеале она должна быть бессмысленна для всех, кроме вас двоих.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЕЧЕР

Смена мест

Тебе понравилось, когда она позволила украдкой заглянуть ей под юбку на вечеринке? Так ответь любезностью на любезность. Говорить: "Смотри, что у меня есть" – и расстегивать штаны не обязательно. Можешь просто сообщить ей, что не надел трусы. И даже предложить потрогать и проверить. Это еще один элемент своего рода сексуального хулиганства, которое весьма желательно в отношениях.

Ягодка опять

Забудь про отбивные на ужин. Замени их горячим шоколадом (известный афродизиак), малиной и клубникой. Ягоды восполняют запасы цинка, который ты теряешь во время эякуляции (5 мг, треть дневной нормы) – к тому же это выделит ваш сегодняшний ужин из череды других.

Свяжи ее

Решительное и властное мужское поведение заставит ее почувствовать себя женщиной. Еще задолго до предполагаемого вечернего секса прижми ее своим телом к стене, крепко, но нежно обнимай ее. Когда дело дойдет до секса – бери инициативу в свои руки и она ответит взаимностью.

Как в автомойке

Вылей гель для душа в распылитель для цветов и смешай его с водой. Опрыскай ее пеной и нежно разотри, потом смой мыло. Совместный поход в ванную сам по себе действие возбуждающее, а так ты совместишь его с не менее волнующим массажем.

Сила трения

Сделай ей массаж, но сделай необычно:

1. В жаркую погоду покатай охлажденную баночку газировки вдоль ее бедер.

2. В холодную погоду согрей полотенце в микроволновке в течение 10 секунд и помассируй им ее.

3. Разотри на ее животе немножко соли и медленно слижи, запив текилой. Любые другие любимые вами продуктовые сочетания также дозволяются.

4. Выверни зимние перчатки наизнанку и помассируй ее мягкой стороной. Твои прикосновения станут более чувственными.

НОЧЬ

Ослепни

Женщины, не вполне уверенные в своем теле, часто зацикливаются на миссионерской позиции, предполагая, что в такой позе ты не сможешь рассмотреть их изъяны. Пусть завяжет тебе глаза и делает все, что ей вздумается, – ты в любом случае ничего не увидишь.

Помоги себе

Не бойся использовать дополнительные средства в сексе. Нет, сейчас мы не про вибрирующие силиконовые палки (хотя и в них нет ничего предосудительного). Пользуйся подушками, чтобы облегчить проникновение в той или иной позе. Попробуйте заняться сексом перед зеркалом, чтобы обоим избавиться от той стыдливости, о которой мы говорили в предыдущем пункте.

Вторая попытка

После того как ты в первый раз вошел в нее, не спеши переходить к классической высокоскоростной долбежке. Подразни ее: замри на мгновение, выйди из нее совсем и снова войди, но очень-очень медленно. Так или иначе заставь ее умолять тебя продолжать. Ожидание – один из лучших афродизиаков. Пользуйся им, но не будь слишком жестоким. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОД ГРЕБКОМ

Гребной тренажер редко где пользуется популярностью – все предпочитают банальную беговую дорожку или велотренажер. И зря. При правильном применении этот агрегат даст фору многим своим коллегам.

СТАРТ

1 Гордо поднятая
"Всегда держи голову прямо и смотри перед собой – это позволит тебе дышать более эффективно, насыщая органы необходимым во время тренировки кислородом. Опустишь голову – все пропало", – говорит тренер британской сборной по гребле Робин Вильямс.

2 Без напрягов
Шея и плечи должны быть расслаблены в течение всего упражнения. Работать должны мышцы спины и ног, руки только помогают. Напряжение шеи и плеч перераспределяет ток крови, отводя ее от тех мышц, которые сейчас работают и которым она нужнее.

3 Еще нежнее
Рукоять тренажера должна свободно лежать в расслабленных руках. Напрягая руки, ты опять-таки нарушаешь естественный ток крови. "Представь, что держишь за руку любимую девушку", – советует двукратный олимпийский чемпион Джеймс Крекнейл.

4 Только прямо
Всегда следи за положением спины. "Спина должна быть прямой и твердой – только в этом случае рукоять и сиденье тренажера будут двигаться синхронно и нагрузка станет распределяться равномерно", – отмечает Робин Вильямс.

5 Правда в ногах
Отталкивайся пяткой, а не пальцами ног, иначе можешь повредить ахиллово сухожилие. "Старайся работать всей ногой, а не только ступней, распределяя усилие от бедра до ступни", – советует Робин.

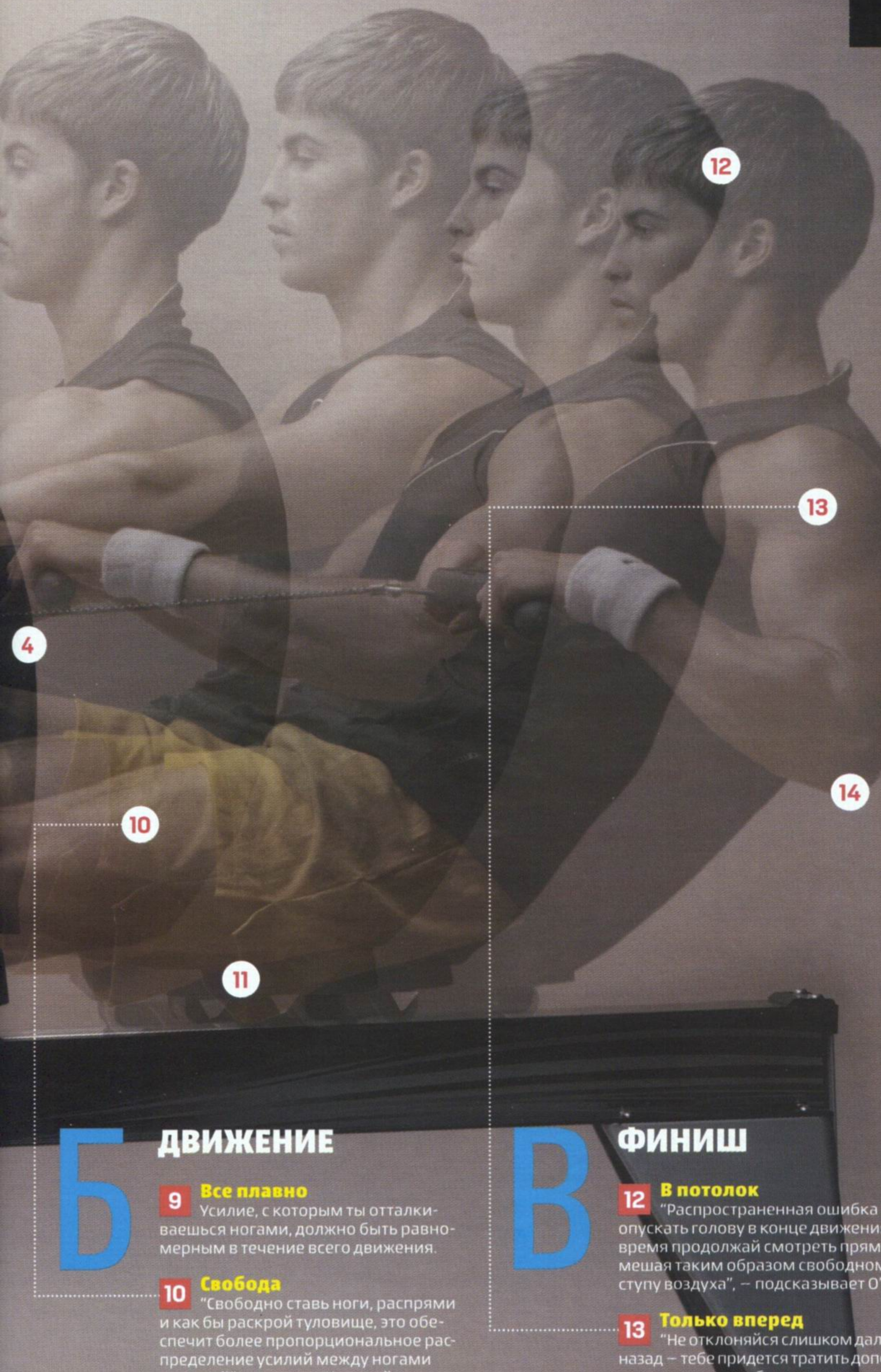
6 Правильная стойка
В начале упражнения голени должны быть перпендикулярны полу. "Если ты слишком придвинешься вперед или, наоборот, сядешь слишком далеко, будешь перенапрягаться либо сачковать", – говорит фитнес-тренер Терри О'Нил.

7 Эффект сжатия
В начале каждого движения прижимайся корпусом к передней части бедер – так ты сможешь взять мощный старт и амплитуда движений с каждым гребком будет максимальной.

8 Центр тяжести
По мере того как ты выпрямляешь ноги, синхронно отклоняйся назад, чтобы центр тяжести по-прежнему приходился на твою пятую точку. "Это позволит равномерно распределять усилие между ногами и спиной", – замечает Вильямс.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ – ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА. ПОСТОЯННО СЛЕДИ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ СИДЕТЬ ПРАВИЛЬНО И СИНХРОННО РАБОТАТЬ РУКАМИ И НОГАМИ



Б ДВИЖЕНИЕ

9 Все плавно
Усилие, с которым ты отталкиваешься ногами, должно быть равномерным в течение всего движения.

10 Свобода
"Свободно ставь ноги, распрями и как бы раскрой туловище, это обеспечит более пропорциональное распределение усилий между ногами и спиной", – говорит Крекнейл.

11 За руки и за ноги
Зафиксируй положение рук на рукояти и ног на подставке. Представь, что твое тело как бы свободно подвешено между этими точками, а не приклеено к сиденью тренажера. Тем не менее вставать нельзя – иначе движение не будет идеально ровным.

В ФИНИШ

12 В потолок
"Распространенная ошибка – опускать голову в конце движения. Все время продолжай смотреть прямо, не мешая таким образом свободному доступу воздуха", – подсказывает О'Нил.

13 Только вперед
"Не отклоняйся слишком далеко назад – тебе придется тратить дополнительные силы, чтобы вернуться из этого положения в исходную позицию. К тому же ты дополнительно напрягаешь низ спины", – предостерегает Крекнейл.

14 Удар под ребра
"До упора отводи локти назад, рукоять тренажера должна коснуться тела в районе нижних ребер. Только убедись, что рукоять движется горизонтально", – говорит О'Нил.

ОТДЫХ

Правильный отдых между движениями не менее важен, чем сами движения, иначе твое тело не восстановится должным образом и не накопит необходимых для следующего рывка сил. Расслабь руки и подай тело вперед, прежде чем ноги начнут сгибаться в коленях и сиденье тренажера поедет назад к исходной точке. Четко рассчитай время на каждую фазу упражнения. Если разделить один повтор на шесть частей, то две части должны приходиться на интенсивное начальное движение, одна – на более расслабленное инерционное, в котором ты достигаешь финальной позиции, и еще три – на отдых, во время которого ты возвращаешься на исходную позицию. Важно определить правильный для себя режим и не торопиться – во время отдыха ты все равно тратишь энергию. ■

ФОТО: GLEN BURROWS

ОДНО НА УМЕ

Бесстрастные ученые, которых ничто и никогда не отвлекает от работы, готовы разъяснить тебе великую загадку мужской половины человечества: почему эта половина всегда думает о сексе.

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ПРОКОФЬЕВ, НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА

Ты даже не осознаешь это, но прямо сейчас, пока читаешь эти строки, часть твоих мыслей вьется вокруг блондинки, встреченной по дороге на работу, или вокруг вчерашней официантки в кафе, только уже обнаженной и растревоженной, или вокруг необъятной Анфисы Чеховой. Утверждение, что "мужики только о сексе и думают", настолько расхоже, что ты и сам готов в него безоговорочно поверить. Есть данные, что мысли эротического характера посещают мужской мозг каждые семь секунд, но это, конечно, перебор. В одном фундаментальном исследовании на эту тему, проведенном Институтом Кинси (старейшим центром по изучению секса и проблем размножения), говорится, что "54% мужчин думают о сексе несколько раз в день". Очень консервативная оценка, но сравни: согласно этому исследованию, только 19% женщин думают о сексе так же часто.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Все это очень отвлекает от повседневных дел. Опрос, проведенный Men's Health, показывает – 80% из нас предается грязным фантазиям на работе. О чем фантазируем? Исследование компании Durex показывает: три четверти мужчин подумывают о сексе со знаменитостями. И каждый второй смакует в фантазиях секс со спутницей своего лучшего друга. Вспомни об этом, когда в следующий раз будешь угощать приятеля пивом.

СОГЛАСНО ОПРОСУ, ПРОВЕДЕННОМУ КОМПАНИЕЙ DUREX, 40% МУЖЧИН, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ЕЕ ПРОДУКЦИЮ, ФАНТАЗИРУЮТ О СЕКСЕ С МУЖЧИНОЙ

При этом в твоем подсознании практически круглосуточно производится разножанровое порно и бессознательные эротические сюжеты постоянно борются за твое внимание. Исследование Университета Миннесоты показывает, что образ обнаженной женщины постоянно присутствует в нашем мозге. Все наши чувства сфокусированы природой на поиске сексуальных возможностей – особенно если перед глазами нет подходящей женщины.

"Семя у мужчины есть постоянно, и теоретически он всегда готов к зачатию, – продолжает разговор Дэвид Роуланд, нейробиолог из университета в Вальпараисо (Чили). – Поэтому с эволюционной точки зрения правильно расходовать его, семя, как можно чаще – для максимального числа отпрысков". Проще говоря, в тебе по умолчанию предустановлена программа опыления всего, что движется, и помогают ей в этом несколько приложений.

Во-первых, гипоталамус – часть мозга, которая отвечает за эмоции, частоту сердечных сокращений и мысли о сексе. Нюанс в том, что у мужчин он гораздо больше, чем у женщин. По словам доктора Луанн Бризенден, автора научно-популярного бестселлера "Женский мозг", если использовать доступные образы, то у тебя за мысли о сексе отвечает международный аэропорт Хитроу, а у твоей подружки – районный аэродром.

Во-вторых, тестостерон. Доктор Дэвид Роуланд говорит, что этот гормон отлично разгоняет части мозга, отвечающие за опознание сексуальных объектов: "Это примерно то же самое, как если бы вы были голодны. Вы становитесь очень внимательны к объектам, связанным с пищей: где взять, что вкуснее и сытнее и так далее". (Свою потенциальную способность выработки тестостерона можешь легко определить по разнице в длине безымянного и указательного пальцев – чем больше разница, тем больше тестостерона. Кстати, на рассвете в твоем организме его в два раза больше, чем в какое бы то ни было другое время суток.)

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОЧЕМУ ДУМАТЬ О СЕКСЕ ПОЛЕЗНО?

● Сексуальные фантазии важны так же, как и половые органы. Они помогают нам усиливать или, наоборот, сдерживать сексуальное влечение. Их недостаток или чувство вины из-за них становятся причиной сложностей в половой жизни.

● Твое воображение – твой незаменимый ассистент. Фантазии помогают предвидеть события и подготовиться к ним. Проигрывая в уме какой-либо сценарий, ты придумываешь, как свести к минимуму возможные сложности и избавиться от чувства неловкости, смущения или удивления. Конечно, в реальности все может оказаться не так, как ты себе это представлял, но в любом случае репетиция позволит тебе чувствовать себя спокойнее и увереннее. А еще сексуальные фантазии – отличное средство избавиться от скуки или напряженности.

ПОЧЕМУ ДУМАТЬ О СЕКСЕ НЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО?

● Сексологи из Левенского университета (Нидерланды) полагают, что чрезмерно активные сексуальные фантазии влияют на способность принимать здравые решения. Во время эксперимента ученые показывали половине добровольцев картинки эротического содержания, и те оказывались менее успешными в принятии финансово значимых решений, чем люди из второй половины, оставшиеся без картинок. В очередной раз выяснилось, что чем больше тестостерона у человека, тем более нелепые решения он принимает.

● Согласно работе, опубликованной в журнале Psychology Today, навязчивые сексуальные фантазии, связанные с насилием, могут в конце концов стать причиной принудительного полового акта. Они свидетельствуют о том, что у их "сценариста" что-то не в порядке и лучше бы ему зайти к сексологу. ■

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА, ОПУБЛИКОВАННЫМ АГЕНТСТВОМ ФРАНС ПРЕСС, 54% БРИТАНСКИХ МУЖЧИН МЕЧТАЮТ О СЕКСЕ С МЕДСЕСТРОЙ, А 47% АНГЛИЧАНОК – О СЕКСЕ С БРАВЫМ ПОЖАРНЫМ. ЕЩЕ ЖИТЕЛЬНИЦЫ ВЕЛИКОБРИТАНИИ ХОТЯТ ПРИЯТНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С:

1. солдатом (28%)
2. бизнесменом (27%)
3. врачом (26%)
4. политиком (7%)
5. инспектором дорожного движения (2%)

Ни дня без мысли

Говоря о том, что мужчины думают о сексе постоянно, обычно подразумевают, что у женщин подобные мысли возникают очень редко – не чаще раза в день. И все дело вроде бы в женских гормонах (эстрогенах), которые вызывают мысли о сексе только в тот период, когда женщина может забеременеть. Активнее всего эстрогены ведут себя несколько дней в месяц – во время выхода яйцеклетки, иначе говоря, овуляции. И что же получается – твоя подруга думает о сексе раз в месяц? Как бы не так! Во-первых, гормональный фон у всех разный и количество вырабатываемых эстрогенов неодинаковое у разных женщин. К тому же сегодня часто встречаются женщины с повышенным уровнем тестостерона. Такие представительницы слабого пола отнюдь не слабы ни физически, ни психически и порой ведут себя очень по-мужски (в том числе и о сексе думают не реже тебя). Во-вторых, у женщин мысли о сексе возникают совсем в иных ситуациях, нежели у мужчин. Если женщина не одинока, об интиме она мечтает по графику и исключительно в связке с мыслями о любимом человеке. В этом случае никакой, даже самый прекрасный обнаженный торс или другие вожделенные части тела чужого мужчины не смогут вызвать у нее прилив сексуальных желаний. А вот если девушка одинока и лишена мирских удовольствий, ситуация совсем иная: она может думать о сексе гораздо больше, чем счастливо женатый мужчина.

Когда они точно думают о сексе?

КОГДА ИМ ПЛОХО В случае хандры или затяжной депрессии человеку недостает эндорфинов – гормонов удовольствия, которые синтезируются в гипофизе. Согласно исследованиям, для борьбы с унынием большинство женщин предпочитают сладкое, ну а на втором месте – хороший секс или мысли о нем.

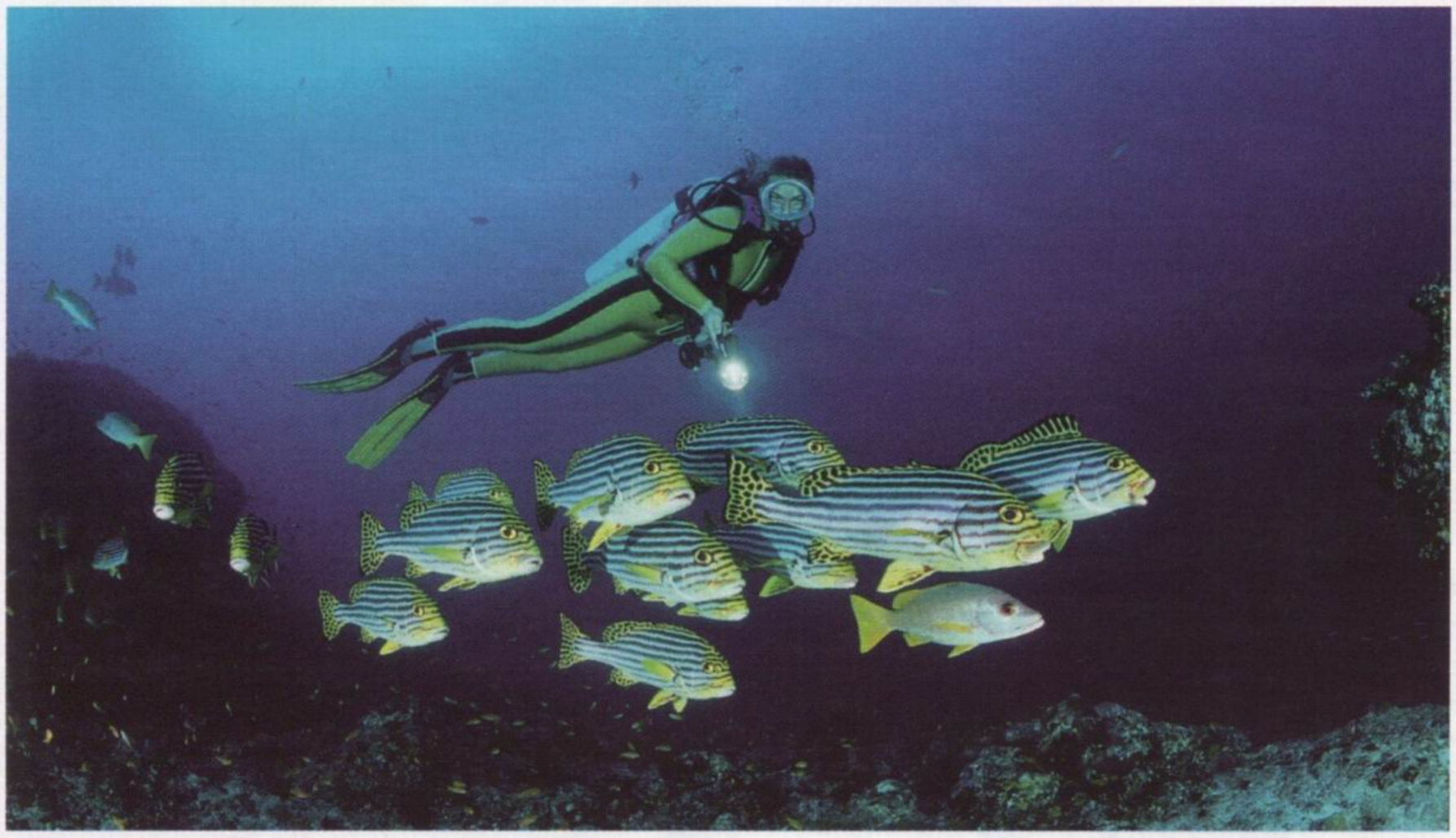
КОГДА ИМ СКУЧНО По данным опроса, проведенного компанией Viacom Outdoors, 42% женщин (и только 22% мужчин) думают о сексе, находясь в метро, чтобы хоть как-то развлечься. Кроме того, женщины часто возвращаются к сексуальным фантазиям во время скучных совещаний на работе, особенно если рядом есть какой-нибудь симпатичный коллега.

КОГДА ОН БЫЛ ХОРОШ Защитные психологические механизмы у женщины устроены так, что она редко думает о сексе плохо и никогда – о плохом сексе. Зато постоянно воспроизводит в сознании самые приятные и прекрасные моменты, пережитые с мужчиной.

ФОТОГРАФ: МИХАИЛ ТАРАСОВ; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: МАРИЯ ПЕРЕРОДИНА; МОДЕЛИ: НАСТЯ ГИППЕ, НАТАША МАРКЕЛОВА, ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВА, ИЛЬЯ КОЛЫЧЕВ; ИЛЛЮСТРАТОР: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

с Василием Ковалевым



МАЛЬДИВЫ

По мнению ученых, рост уровня Мирового океана к 2040 году уничтожит Мальдивские острова. Поэтому предлагаю тебе не тратить времени зря и купить билеты в этот райский уголок земли как можно скорее!

Справка

Часовой пояс: +2 часа в летний период, +3 часа в зимний.
Ближайший аэропорт: Мале.
Виза: туристическая проставляется в паспорт по прибытии бесплатно и действует в течение 30 дней с момента въезда в страну.
Лучшее время для отдыха: январь-апрель.
Государственный язык: дихеви.
Валюта: мальдивская руфия.
Таможня: строго запрещено собирать живые или мертвые кораллы и тем более их вывозить (штраф достигает $500); ввозить алкоголь и продукты из свинины; загорать и купаться обнаженным.

Мальдивы — страна, которую заметишь не сразу. Вот летишь ты на самолете, летишь — а под крылом все те же нескончаемые волны Индийского океана. Все объяснимо: земля тут составляет менее 4% общей территории государства. 1192 островка средней площадью чуть больше 200 кв. м каждый — дачный поселок какой-то, а не член ООН.

Самолет садится пузом прямо в океан. Аэропорт местной столицы Мале — насыпанная в воде взлетно-посадочная полоса. Шаг влево, шаг вправо — утонул. К месту назначения туристов от аэропорта развозят либо лодки-такси, либо крохотные гидросамолеты бешеных расцветок.

Мальдивы, конечно, рай. Весь "баунти"-набор тут в наличии. Но, если честно, ехать на Мальдивы стоит только ради дайвинга. Если ты опытный ныряльщик — выбирай путешествие на яхте. Пусть двухместная каюта размером 2 на 3 м, с туалетом в стенном шкафу не столь комфортабельна, как вилла на острове. Пусть во время ночного шторма качка будет месить тебя по койке и пару раз воткнет носом в переборку. Зато:

● **Свобода** Мальдивские острова протянулись через экватор с севера на юг на 754 км. У капитана каждой яхты есть свой излюбленный маршрут, который не меняется годами. Но гости его судна ведь не знают об этом — постоянное движение между островами рождает восхитительное ощущение путешествия.

● **Нырялка** Опытный дайвер подтвердит тебе: после 15-20 погружений рыбки и кораллы как таковые перестают радовать. Однако приходящее с опытом ощущение невесомости, полета и полного владения телом во всех трех измерениях — это как раз то, ради чего стоит нырять. Мальдивы известны сильными подводными течениями. Обычный сценарий нырялки здесь таков. Лодка-дони сбрасывает группу дайверов в условленной точке у рифа, где начинается определенное течение. Спустившись на глубину, группа ложится на поток — распластав руки и ноги, голова чуть ниже ласт, ты несешься вдоль стены рифа, иногда кувыркаясь — для развлечения. Минут 30-40 такого полета — и течение выносит тебя к месту, где уже ждет прошедшая дони.

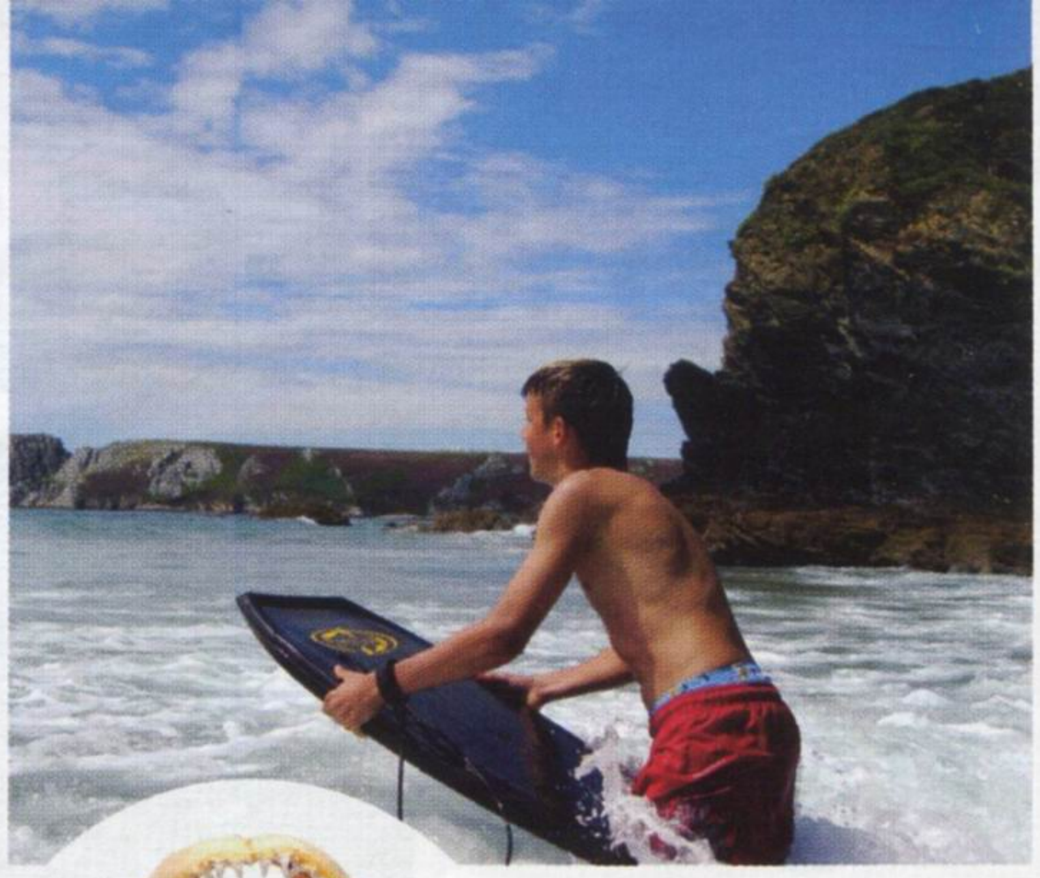
● **Манты** Рыбки — да, рыбки надоели еще в декоративном Красном море. Но такой фантасмагории, как дайвинг в компании скатов-мант, у берегов Египта не попробуешь. Представь себе: в полной тишине и невесомости вокруг тебя парят, лениво помахивая крыльями, черно-белые четырехугольники 5 м шириной каждый. Время от времени плавучий квадрат разевает пасть — кажется, что белая ребристая полость длится до самого хвоста этого создания божьего. Отдельный пункт программы — поход в гости к рифовым акулам. В принципе, опасности для человека они не представляют, но проверять это утверждение не стоит.

● **Рыбалка** Вот еще одно преимущество дайв-сафари. Кругом вода — берешь у команды снасти-наживку, спускаешь закидушку за борт и нервно прислушиваешься к поведению лески. Можешь рассчитывать на тунца или скумбрию, надеяться — на рыбу-меч. Мне, правда, попалась рыба-прилипала — черная тварь со сплюснутой головой-присоской и ненавидящим взглядом маленьких глаз. Шкипер велел отпустить трофей — прилипалы вполне съедобны, но есть их не принято. Ты же не ешь крыс?

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Чем себя еще занять



1

БОДИБОРДИНГ Самый простой способ катания на волнах, берущий начало еще от древних гавайских досок-"паипо". Бодиборд – снаряд для катания на волнах, состоящий из маленького (куда меньше доски для серфинга) прямоугольного куска пенопласта, сформированного в гидродинамическую форму. На бодиборде катаются преимущественно лежа, а также в полустоячем положении. Бодибордеры обычно носят плавательные ласты, чтобы было легче грести и срываться с места.

2

ШОППИНГ Если ты на яхте – в один из дней шкипер высадит тебя у сувенирного базара на "жилом" мальдивском острове. Выбирай. Маленькому мальчику – челюсти рифовой акулы, от $10 до 50. Только учти, что челюсти отчаянно воняют воблой. Девочке можешь привезти ожерелье из ракушек. Женщине – черную каплевидную жемчужину ($50-70). Себе... Ну, еще одну акулью челюсть, надо же на работе похвастаться.

3

НАФИНГ ДУИНГ Вариант для очень уставшего человека. Домик на берегу океана. Белый песок. Разноцветные рыбки в лагуне. Услужливые туземцы. И ничего не происходит. Совсем. Ко второй неделе проходит нервная дрожь и вдруг понимаешь, что уже пару дней не видел своего мобильного телефона – он валяется в тумбочке, всеми забытый. ■

Реклама

Porto

220В В САЛОНІ АВТОМОБІЛЯ!

автомобільний перетворювач напруги 12-220В

HT-E-150P4

HT-E-150

Детальні характеристики на сайті: www.porto-accessories.com/hte.html

Запитуйте в магазинах:

МКС» www.mks.ua тел. 8 (800) 50-20-100 «АБВ Техника» www.abv.com.ua тел. 8(800)50-555-80

CityCom» www.city.com.ua 8(044)461-88-76 «Эльдорадо» www.eldorado.com.ua тел. 8(800)50-300-50

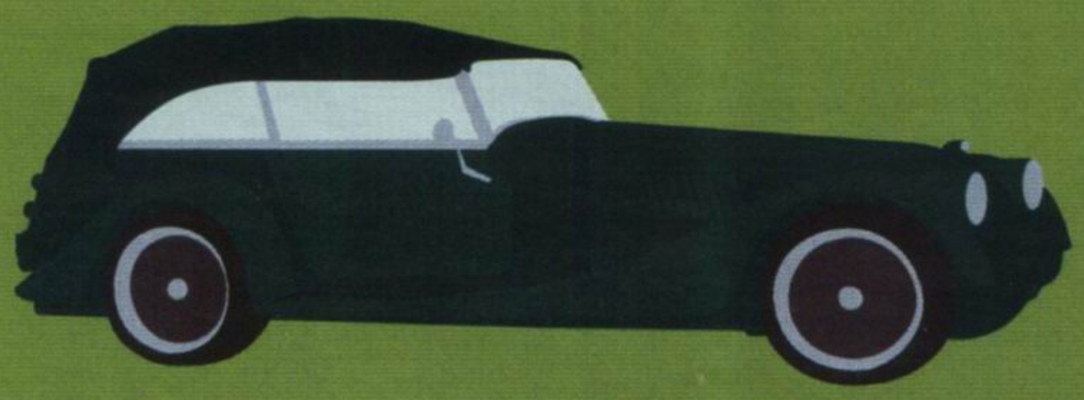
Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Еще 8 фактов на темы, описанные в разделе EXTRA

1,8

По мнению ученых из Колорадского университета (США), на столько метров поднимется уровень Мирового океана к концу XXI века за счет таяния ледников Гренландии и Антарктики.



72 ГОДА (С 1936) ВЫПУСКАЕТСЯ АВТОМОБИЛЬ MORGAN 4/4. ЭТА МОДЕЛЬ СТАЛА ПЕРВОЙ ЧЕТЫРЕХКОЛЕСНОЙ ДЛЯ БРИТАНСКОЙ ФИРМЫ, ДО 1936 ГОДА MORGAN БЫЛИ ТОЛЬКО ТРЕХКОЛЕСНЫМИ.

10 ТОНН

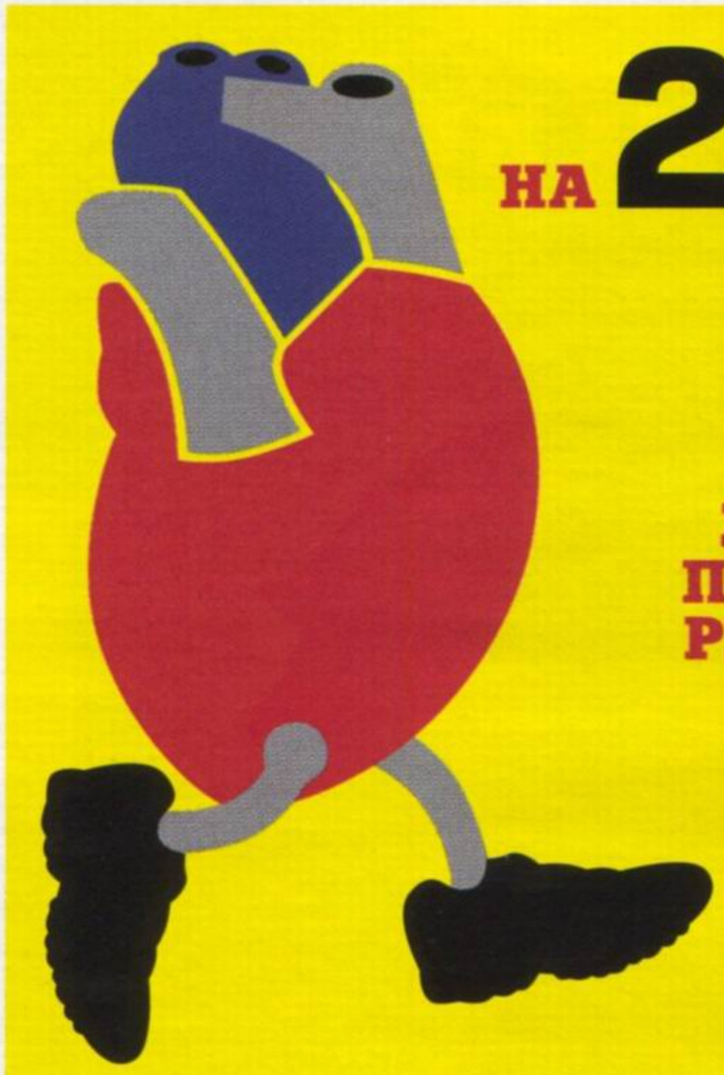
СТОЛЬКО ВНЕЗЕМНОЙ ПЫЛИ В ГОД ОСЕДАЕТ НА ЗЕМЛЮ БЛАГОДАРЯ КОМЕТАМ И МЕТЕОРИТАМ.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ? ОСТАВЬ ОФИЦИАНТУ ЩЕДРЫЕ ЧАЕВЫЕ. ДЕВУШКИ ДЕЛАЮТ ВЫВОДЫ О ТОМ, КАК ТЫ БУДЕШЬ ЗАБОТИТЬСЯ О НЕЙ, НАБЛЮДАЯ ЗА ТВОИМ ОТНОШЕНИЕМ К ОКРУЖАЮЩИМ.

На 15%, по данным британских ученых, увеличивается суточная производительность труда человека, посвятившего пару часов силовой тренировке.

150

гривен в среднем стоит разовое (гостевое) посещение фитнес-клуба в Киеве.



НА 20% МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ РАЗМЕР ЛЕВОЙ ПОЛОСТИ ЖЕЛУДОЧКА ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛЯРНЫХ ПРОБЕЖЕК. ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ — ИЗБЕЖИШЬ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

30 000

пылевых клещей обитает в 1 г домашней пыли. Человек также порождает пыль, теряя в год до 2 кг отмершей кожи.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ОКОЛАЧИВАЯ ГРУШИ

МАРК УОЛБЕРГ ВСЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С УТРА ДО ВЕЧЕРА ПРОВОДИТ В СПОРТЗАЛЕ СВОЕГО ОСОБНЯКА НА БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ: БОКС, ГОЛЬФ, ШТАНГА, БАСКЕТБОЛ. НА ВОПРОС "КОГДА ОН УСПЕЛ СНЯТЬСЯ В ТРИЛЛЕРЕ "МАКС ПЕЙН"?", КОТОРЫЙ СКОРО ВЫЙДЕТ НА НАШИ ЭКРАНЫ, МАРК НЕ ОТВЕТИЛ, ЗАТО ПОДРОБНО РАССКАЗАЛ, КАК НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ В СОСТОЯНИИ ВЫБИТЬ ДУРЬ ИЗ ЛЮБОГО ПРОТИВНИКА, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ БЕЗУМНЫЙ МАКС.

epidem.ru Journal-plaza.net

ЯВЛЕНИЕ МАКСО-МАРКА

Уолберг не всегда был талантливым актером и преуспевающим продюсером. Это сейчас он околачивает груши в собственном спортзале размером с футбольное поле, а раньше практиковался на своих соотечественниках. В шестнадцать, будучи под кайфом, Марк ограбил аптеку, затем напал на двух взрослых вьетнамцев и одного из них нокаутировал поленом. Через пять лет Уолберг ни с того ни с сего напал на соседа и сломал ему челюсть. Режиссер "Макса Пейна" Джон Мур эти подробности из жизни Уолберга, безусловно, знал и выбор сделал правильный: настоящий Макс Пейн — герой одноименной компьютерной игры, мочит всех негодяев без разбору — только в первой части он убивает 625 человек.

Это недетское кино рассказывает о полицейском из Управления по борьбе с наркотиками, которой одновременно мстит гангстерам за смерть жены и дочки и пачками отправляет на тот свет коллег из спецназа, считающих, что это он убил своего друга-полицейского. Сюжет фильма хорошо описывает строчка из старой дворовой песни про ковбоев, которые заехали в кабачок одноглазого Гарри: "Чей-то череп трещал, кровь лилася рекою". И лучшей кандидатуры, чем Уолберг, на роль Пейна придумать было нельзя. "Мне нравятся фильмы в стиле экшн, поэтому мне очень хотелось сняться в крутом боевике, где я могу вытрясти душу из всех, кто там есть, — говорит Уолберг. — "Макс Пейн" дал мне возможность довести действие до такого уровня интенсивности, который намного превышает то, что я делал в предыдущих фильмах. С точки зрения действия Макс выше всех тех героев на десять голов".

Но во время съемок мало было строить из себя крутого забияку, нужно было еще и сложнейшие трюки выполнять. И вот тут Марку и пригодилась его великолепная спортивная форма. "Я не висел на тросах и все прыжки, все приземления — это все реально! — объясняет Марк. — Все это снято вживую". Единственное, в чем Марк дал маху, — начал сниматься в кино, так ни разу не сыграв в "Макс Пейн". Но его объяснения звучат более чем убедительно: "Я не хочу играть, потому что я склонен к привыканию. Сегодня на мне лежит значительно больший груз ответственности, чем когда-либо: семья, дети, любимая работа. Именно поэтому я не могу тратить драгоценное время на игрушки. Подумать только: 14 часов в день на какую-то видеоигру. Пусть мы сняли по ней фильм, но это не для меня".

"Я больше не занимаюсь фигней по ночам. Представь: ты отпахал на работе, пришел домой, поужинал и затем отправился на гульки минимум часа на четыре. Это-то тебя и убивает. С таким расписанием тебе конец. Теперь я просыпаюсь в шесть, готовлю яичницу, завтракаю и иду в зал".

Я БОЛЬШЕ НЕ БУДУ

Никто не знает, что бы получилось из этого сорвиголовы, если бы он не взялся за ум. Со времен буйной молодости Марк сильно изменился. Главной переменой в своей жизни он считает нормальный, человеческий режим дня: "Я больше не занимаюсь фигней по ночам. Представь: ты отпахал на работе, пришел домой, поужинал и затем отправился на гульки минимум часа на четыре. Это-то тебя и убивает. С таким расписанием тебе конец. Теперь я просыпаюсь в шесть, готовлю яичницу, завтракаю и иду в зал", — хвастается Уолберг.

А НУ-КА, ПОЛУЧИ!

"Давай потанцуем", — говорит он своему толстому приятелю Эйрэну. Тот отказывается, и Уолберг начинает кружиться вокруг него и тузить как грушу. Эйрэн способен выдерживать удары Марка только благодаря своей жировой прослойке. Это не сценарий нового фильма, это тренировка Уолберга. К нему в зал часто заскакивают друзья, и он без стеснения использует их в роли спаринг-партнеров.

Уолберг купил дом в Беверли-Хиллз "всего" за пять миллионов. Сколько он вложил в его переоборудование — неизвестно, но то, что на реконструкцию Марк угрохал не один гонорар, — это факт. Спортзал у него находится

Epidem.ru Journal-plaza.net

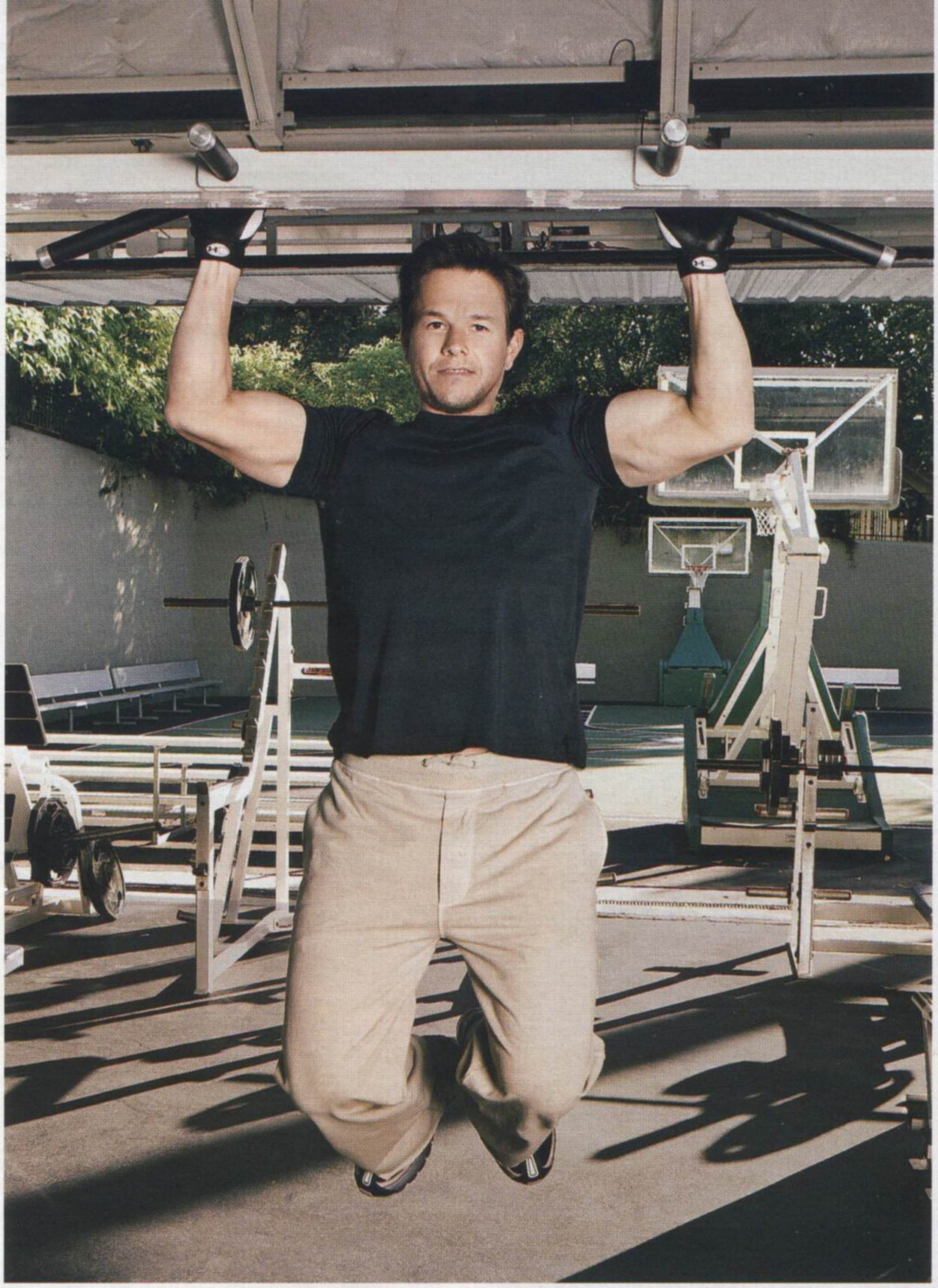
в огромном ангаре с шестиметровыми потолками. В одном углу зала могла бы одновременно заниматься сборная штатов по бодибилдингу, в другом — по боксу: там стоит настоящий ринг. На стене весит огромный плакат Мухаммеда Али с афтографом: "Для Марка". Посредине — баскетбольная площадка. На втором этаже — кардиотренажеры и массажный стол. "Все это мне нужно не только для поддержания формы, — объясняет Марк, — но и для подготовки к новому проекту "Боец", съемки которого должны начаться этой осенью. Я буду очень разочарован, если съемки перенесутся или проект вообще не состоится, потому что "Боец" — это одна из причин, по которой я начал строить зал и поставил в нем ринг".

ПРЫГАЕМ НА ПЕНСИЮ

Уолберг прыгает на скакалке, делает несколько сетов приседаний на специальной вибромашине, которая помогает подготовить мышцы к работе. Затем он переходит к грушам: по пять минут он работает с пневмогушей, потом с мешком, который крепится к полу и потолку, потом с тяжелым мешком. Затем Марк отрабатывает комбинации, ну а после этого приходит какой-нибудь Эйрэн и начинается мордобой. "Мои бостонские друзья спят и видят, как бы оторвать мне башку, — рассказывает Марк. — Если их не остановить, они будут лупить меня хоть 10 раундов подряд".

Боксерская тренировка занимает у Марка примерно 45 минут, но перед тем как вспотеть на ринге, он обливается потом в тренажерке. "Я занимаюсь всего 30-40 минут, зато без отдыха: все упражнения я выполняю в системе суперсетов". Тренировки он разделяет так. Понедельник: ноги, бицепсы, спина. Вторник: грудь, трицепсы, плечи. Среда: ноги и бицепсы. Затем два дня перерыв, и в субботу он начинает цикл сначала. Но нагрузок в тренажерном зале для этого маньяка недостаточно: "Все, что я делаю, я делаю одетым в 14-килограммовый жилет".

Через три года Уолберг планирует завязать с Голливудом и все свободное время тратить на воспитание детей и игру в гольф. И тогда он, быть может, будет гонять шары 50-килограммовой клюшкой...



ПОРХАТЬ, КАК МАРК, И ЖАЛИТЬ, КАК УОЛБЕРГ

ЖЕЛАЙ БОЛЬШЕГО

"Я люблю бокс за то, что это потрясающая зарядка для всего организма. Я двигаюсь, я постоянно в напряжении, я чувствую себя отлично. Но только сейчас, впервые после полутора лет тренировок, я чувствую, что у меня стало получаться".

ЗАИМЕЙ ПЯТЬ ДРУЗЕЙ

"Залог хорошей тренировки — в распределении нагрузки между пятью снарядами: скакалка, тяжелый набивной мешок, пневмогруша, груша, которая крепится к полу и потолку, и лапы".

НЕ БОЙСЯ НАПРЯГАТЬСЯ

"Ты должен уделять внимание всем пяти вышеперечисленным упражнениям. Многие недооценивают достоинства скакалки или работу с пневмогрушей. Они лупят мешок потому, что это проще всего. Но ты должен делать все, иначе какой смысл?"

РАБОТАЙ ГОЛОВОЙ

"Не забывай о стратегическом плане на бой. Самая простая стратегия — бомбить корпус для того, чтобы парень опустил руки и ты смог атаковать голову". ■

ФОТО: ANDREW MACPHERSON

Epidem.ru Journal-plaza.net

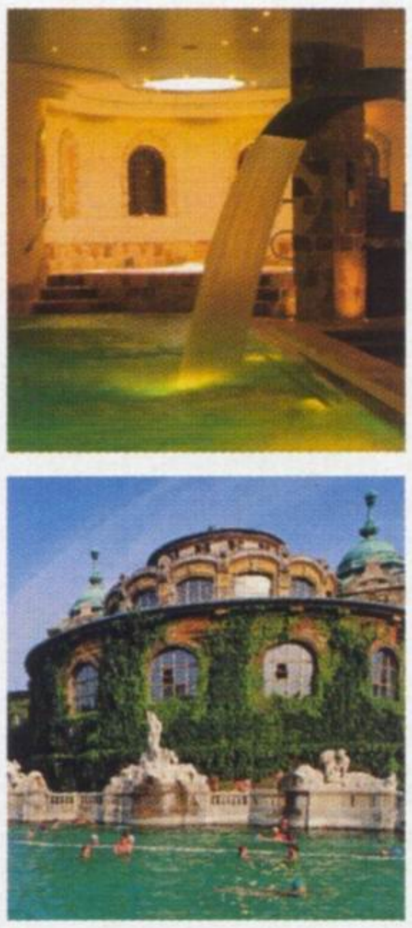
РЕЙС 36,6

ТЫ НАВЕРНЯКА САМ ПРЕКРАСНО ЗНАЕШЬ, КУДА ЛУЧШЕ ЕХАТЬ С ЛЮБОВНИЦЕЙ И ГДЕ ПРОВЕСТИ ОТПУСК С ЖЕНОЙ. НО ВОТ КУДА ПОДАТЬСЯ С АРТРИТОМ, АСТМОЙ ИЛИ, СКАЖЕМ, НЕСВАРЕНИЕМ ЖЕЛУДКА? ЧИТАЙ НИЖЕ СПИСОК МЕСТ, ОТКУДА МОЖНО ВЕРНУТЬСЯ ЗДОРОВЫМ.

Текст: Артем Липатов

Большинство людей используют новогодние каникулы для того, чтобы испытать свое здоровье на прочность. Мы их прекрасно понимаем, но все же надеемся, что ты распорядишься праздниками более разумно и вместо того, чтобы подрывать здоровье, улучшишь его. Сделать это просто: отправляйся отдыхать туда, где сама природа укрепит слабые места твоего организма.

Epidem.ru Journal-plaza.net



БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И КИШОК

Маршрут №1

В Чехии можно с одинаковым успехом ударить по внутренностям пивным туром или подлечить их туром минеральным. Цель последнего — конечно же, Карловы Вары, или, как говорили раньше, Карлсбад. 12 источников минеральных вод помогут при язвах желудка и 12-перстной кишки, гастритах, холецистите, функциональных заболеваниях кишечника, послеоперационных состояниях, гепатитах, заболеваниях поджелудочной железы и прочих проблемах. Еще два века назад в отдыхающих там вливали по 60 кружек местной минералки в день, сегодня дозировку снизили максимум до 1,5 л.

● **Важно:** в Карловых Варах не стоит лечить общие серьезные острые заболевания, недостаточность в работе органов (кровообращения, печени, почек, легких) с тенденцией к общим отекам, необратимое нарушение обмена веществ при сахарном диабете.

Маршрут №2

Хочешь пойти менее протоптанной дорогой — поезжай на венгерский курорт Эрд. Там красиво — он расположен всего в 15 км к югу от Будапешта, на берегу Дуная, но главное — там полезно: термальная вода, поступающая с глубины 800 м, благотворно скажется на больных гастритом, энтероколитом, холециститом, диспепсией, повышенной кислотностью желудка и даже геморроем. Стартовая стоимость семидневного курса лечения с проживанием в отеле Thermal Liget — 4 000 грн.

● **Важно:** в Эрд нельзя ехать с астмой, тяжелыми формами сердечных заболеваний, высоким давлением.

ПРОБЛЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Не важно, где ты заработал проблемы со спиной — сидя в офисе или надрываясь в спортзале, — лечить их лучше всего в словенском городке Порторож. Купание в Адриатическом море (летом) заставит забыть о трудовых буднях, а термальные воды, целебные грязи и акупунктура (круглогодично) помогут избавиться от болей. Специалисты курорта "Термы & Велнес Палас" отлично справляются с артритами и ревматизмами, обеспечивают восстановительное лечение после переломов и операций на суставах и позвоночнике, а также имеют большой опыт лечения дегенеративных изменений позвоночника и межпозвоночных грыж. Стоимость медицинского тура от 5 000 грн. в зависимости от заболевания.

● **Важно:** серьезным противопоказанием являются острые воспалительные процессы.

ЗАПОР

Маршрут №1

Да-да, недавно ты узнал, что это слово — не только ласковое название смешной машинки. Если, сидя на унитазе, ты успеваешь прочесть помимо колонки спортивных новостей все остальные материалы в газете, причем некоторые по два раза, пора заняться своим пищеварением. Лучше всего это делать в индийском Бангалоре. Все, начиная с диеты и заканчивая специальной гимнастикой, в аюрведическом центре Leela Palace Kempinski нацелено на то, чтобы твой организм, выражаясь рекламными слоганами, "начал работать как часы".

● **Важно:** остерегайся дешевых лечебниц в Индии — антисанитария в этой стране такая, что, сэкономив на гостинице, ты можешь вместо лечения получить новые диагнозы.

Маршрут №2

Ехать в Африку просто из туристических нужд преступно легкомысленно, ведь туда можно отправиться и по более важной нужде. В Южной Африке растет любимое производителями косметики растение алоэ вера, которое на самом деле наиболее полезно для пищеварительной системы. В общем, отдых в Кейптауне с правильной диетой решит все проблемы, о которых тебе до этого даже говорить не хотелось.

● **Важно:** разнообразные блюда и продукты из алоэ вера можно найти на специализированной фабрике в часе езды от города.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРОБЛЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Маршрут №1

Если, кроме Украины, ты другой такой страны не знаешь, где так вольно дышит человек, мы тебе ее укажем — это Словения. Расположенный на берегу залива огромный парк с хвойными и оливковыми деревьями называется "курорт Струньян". Там даже виллы для отдыхающих сделаны из материалов, не вызывающих аллергию и не накапливающих пыль. Так что измученные мегаполисом легкие за неделю в этом месте будут благодарны тебе весь год. Кроме профилактических целей ехать туда стоит с хроническим обструктивным бронхитом, эмфиземой легких, последствиями операций грудной клетки и легких, хроническими воспалениями слюнной железы и верхних дыхательных путей.

● **Важно:** в Струньяне не очень удачный пляж (крупная галька и бетонированное покрытие).

Маршрут №2

Если качество пляжа — определяющий фактор при выборе места отдыха, лучше ехать на Фиджи. Кроме райских пейзажей, там удивительно чистый воздух. Профессор Малколм Грин из Британского фонда легочных заболеваний советует всем отдыхать на маленьком островке Ватулеле, где игры в теннис, плавание и каякинг в сочетании с чудесным местным воздухом укрепят твой утомленный работой и авитаминозом организм.

● **Важно:** одна из специализаций курорта Ватулеле — свадебные церемонии. Есть шанс совместить полезное с прекрасным, ведь процедуры бракосочетания на островах Тихого океана считаются самыми красивыми в мире.

Маршрут №3

Если на Фиджи ехать неохота — езжай в Россию. Алтайская курортная зона Белокуриха, знаменитая с 20-х годов прошлого века своими термальными источниками и невероятно полезным горным воздухом, который богат легкими аэроионами (их содержание здесь вдвое выше, чем в знаменитом швейцарском Давосе). Здесь лечат не только заболевания органов дыхания — при необходимости в оборот возьмут любую часть твоего тела (кожу, кровообращение, нервы, костно-мышечную систему, органы пищеварения, эндокринную и мочеполовую системы).

● **Важно:** только не вздумай входить в транс и обращаться к местным шаманам.

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ

Маршрут №1

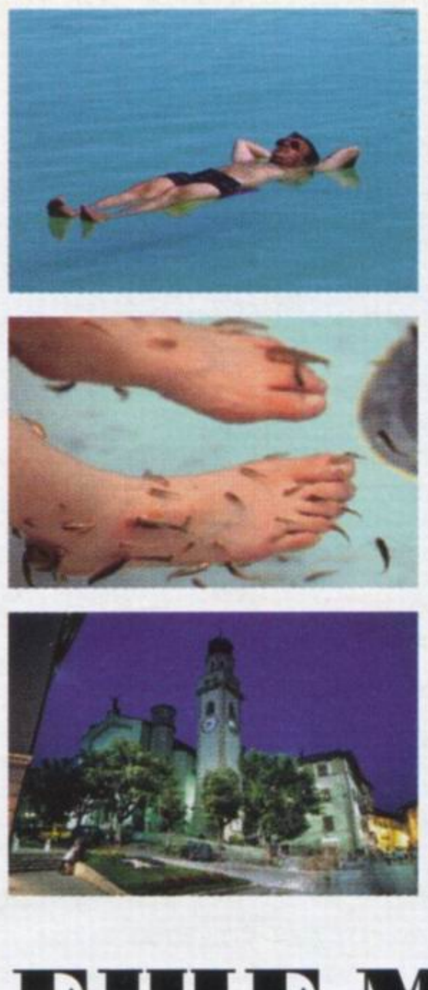
За дешевой кожей надо ехать в Турцию, а вот за здоровой — в Израиль. По части лечения дерматологических проблем первенство за Мертвым морем. Даже короткий отдых благотворно скажется на состоянии кожного покрова, ну а долгий — вылечит даже псориаз. Правда, с серьезными проблемами лучше ехать минимум на месяц, зато после этого у 9 из 10 больных кожа очищается полностью; ремиссия же длится от 3 месяцев до полугода, и степень обострений сильно снижается. Стоимость недельного тура с проживанием в недорогом отеле — от 6 500 грн.

● **Важно:** Мертвое море не рекомендовано при сердечно-сосудистых заболеваниях, солнечных дерматозах, пузырчатке, рассеянном склерозе, обострениях хронических заболеваний.

Маршрут №2

Впрочем, и в Турции можно найти место, где приведут в порядок твой кожный покров. Искать его стоит на высоте 1600 м в местечке Кангал. Там находятся несколько геотермальных источников, температура в которых даже зимой не опускается ниже 36°, правда, главное — не вода, а ее жители: обитающие в водоеме небольшие рыбки семейства сазановых делают прекрасный пилинг. Стоимость недельного тура с проживанием в трехзвездочном отеле — от 6 000 грн.

● **Важно:** источники могут обеспечить проточную воду только в четырех водоемах, поэтому количество пациентов, проходящих курс лечения одновременно, ограничено.



Маршрут №3

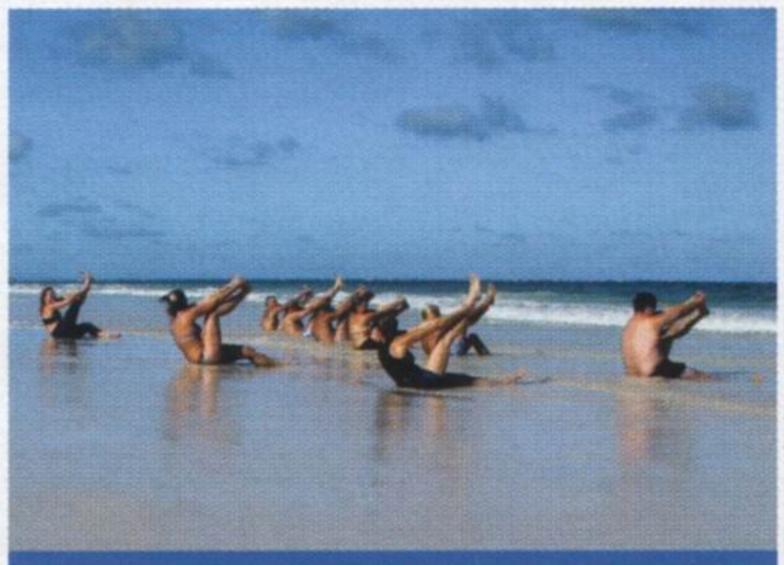
В области Трентино в северной Италии расположен многозадачный курорт Левико-Терме. Программа отдыха такова. Утром катаешься на лыжах с горы Панарота, днем — принимаешь полный курс бальнеопроцедур в водолечебнице у местных источников. Вода с высоким содержанием железа и мышьяка лечит экзему, артрит, бронхит и даже выводит из тревожного состояния.

● **Важно:** до Вероны на поезде — час езды, до Венеции — два с небольшим.

ЕЩЕ МЕСТА

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	РАСПОЛОЖЕНИЕ
Кожные заболевания	Абано (Италия)
Профилактика и общее оздоровление организма	Бад-Рагац (Швейцария)
Сердечно-сосудистые заболевания	Бад-Халл (Австрия)
Заболевания дыхательных путей	Марианске-Лазне (Чехия), Трускавец (Украина)
Заболевания опорно-двигательного аппарата	Монтегротто-Терме (Италия)

Epidem.ru Journal-plaza.net



ДИКИЙ ФИТНЕС

● Допустим, у тебя пока ничего не болит, но идея провести отпуск с пользой для здоровья кажется заманчивой. Тогда присмотрись к британской компании Wildfitnes — она вывозит энтузиастов правильного образа жизни на тренировки в Кению. В программе — бег и групповые занятия аэробикой на берегу моря, командные виды спорта, гребля в открытой воде, здоровое питание.

● Вариант более сложный, но совершенно независимый — отправиться в велопоход эдак на месяц по экологически чистому региону. И легкие проветришь, и лишний вес сбросишь, и мускулатуру подшлифуешь. Главное, потренируйся перед выездом, а то вместо пользы будет вред.

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Маршрут №1

На курорте We Care, расположенном в калифорнийской пустыне Мохаве, собраны лучшие специалисты по очистке организма от всякой гадости. Здесь находят отдохновение люди, сознательно решившие избавиться от разнообразных зависимостей — наркотической или алкогольной, сюда приезжают измученные урбанизмом горожане и просто люди, заботящиеся о душевном и физическом здоровье. Персонал We Care разработал комплексный курс детоксикации, в котором медитации и техникам расслабления уделено не меньше внимания, чем специальной жидкой диете, массажу, минеральным ваннам и органическим кремам собственного производства.

● **Важно:** период пребывания на курорте ограничен лишь финансовыми и временными ресурсами очищающегося.

Маршрут №2

Само название "Аюрведический санаторий Паркшлоссен-Бад-Вильштайн" — уже тест на трезвость, пребывание же в нем — залог ее сохранения. Даже если ты не относишь себя к любителям заложить за воротник, побывать в этом немецком заведении стоит, просто чтобы почиститься и успокоить нервы. Сюда приезжает каждый год после тяжелого сезона на Ибице легендарный диджей Свен Ват — именно этим объясняется его творческое долголетие. Санаторий предлагает две программы детоксикации — стандартную и интенсивную; двухнедельный курс избавляет от вредных веществ, повышает уровень стрессоустойчивости, снижает уровень холестерина. Каждому пациенту назначается персональная аюрведическая диета, курс массажа и физических нагрузок. Минимальная стоимость программы детоксикации — 900 евро.

● **Важно:** в санатории Паркшлоссен есть специальный курс аюрведической терапии для самой мужской части мужчины. ■

ФОТО: CONEYL JAY; RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГЕРОИЧЕСКИЙ ЭРОС

Героизм, подвиги и разного рода великие свершения — это, конечно, сугубо мужская вотчина. Но у женской половины человечества имеется особое видение вопроса. О сексуальных подвигах MH великодушно дозволил высказаться Арине Винтовкиной.

ФОТО: EAST-NEWS/MAURITIUS

Epidem.ru Journal-plaza.net

На большее я и не претендую. Как тушить пожары, снимать с деревьев котиков и переводить близоруких старушек через дорогу, думаю, ты и сам разберешься. К тому же нас, девушек, это мало касается. Чего нельзя сказать о сексе, которым, по нелепому стечению обстоятельств, мы с тобой занимаемся сообща. И вот какая штука получается. Ты, будучи человеком азартным, амбициозным и подверженным внушению — короче, мужчиной, — с чего-то взял, что знаешь, как получить титул героя-любовника. Но при этом в качестве учебного пособия используешь гигабайты порнухи, килограммы глянцевой макулатуры и байки друзей, а вовсе не мнения девушек, эти титулы раздающих. Вот и получается: то, что ты считаешь великим одолжением даме и чуть ли не подвигом, на деле не слишком-то радует, а то и вовсе расстраивает девушку.

Кто-то из мудрецов изрек, что за каждым великим мужчиной стоит женщина, которая направляет его усилия в нужное русло. Для тебя такой женщиной стану я. Можешь не благодарить, главное — слушай внимательно и не вздумай обижаться. Ведь как бы круто ни было то, что ты проделываешь в постели, всегда можно сделать еще круче.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ложный подвиг

УСТРОИТЬ СЕКС-МАРАФОН

Только в голливудских фильмах девушки произносят: "Это был самый долгий секс в моей жизни" и гарантированно получают одобрительно-завистливые стоны подруг. В реальной жизни вслед за данной фразой часто идут жалобы на то, что теперь у нее там все стерто и болит, а все из-за этого, прости за резкое слово, легкоатлета. Да, именно так — женщины не всегда жалуют секс-марафонцев. Нам неведомо, каково это — сдерживать оргазм, мужественно думать об инфляции, НЛО и обнаженной Валерии Новодворской, лишь бы не финишировать слишком быстро. Зато мы в курсе, как ведет себя сгорающий от страсти мужчина: он разразится бурным и продолжительным оргазмом, лишь только будет допущен к телу. То есть твоя скоропостижная эякуляция есть лучшее подтверждение тому, какой ты темпераментный парень и какой у нас великолепный секс. И наоборот, единственный вывод, к которому придет девушка за время затянувшегося секс-марафона — она ужасающе несексуальная жирная уродина и все делает не так, раз ты никак не можешь с ней кончить. Если тебе так хочется поразить даму стойкостью эрекции, растягивай удовольствие максимум на 13 минут. Психолог Эрик Корти из Пенсильвании, простоявший с секундомером и свечкой рядом с сотнями совокупляющихся пар, пришел к выводу, что "для хорошего секса нужно не больше времени, чем для варки яйца вкрутую". Только имей в виду: ради обретения статуса героя-любовника придется...

истинный подвиг

...СМОЧЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ

Если какой показатель и важен для получения сертификата героя-любовника, то это количество подходов. И не надо скромничать: до 35-40 лет подавляющее большинство здоровых мужчин способны на повторную эякуляцию через 15-60 мин. после первого акта. Те, кого природа обделила столь работоспособным либидо, могут прибегнуть к маленьким хитростями. Во-первых, пенис после первого акта следует держать в тепле. Лишенные предрассудков сексологи предлагают тебе приложить к нему грелку или горячее, хорошо отжатое полотенце, но есть менее экстравагантный способ — не вынимать орудия любви из объекта любви, то есть из партнерши. Во-вторых, можно активизировать выработку семенной жидкости путем самомассажа. То есть одной рукой ты развлекаешь девушку (устраиваешь театр теней или чешешь даму за ушком — смотри по ситуации), а пальцами второй разминаешь область между яичками и анусом.

не для всех подвиг

ЧЕРЕДОВАТЬ ПОЗЫ

Сколько восхитительных, чарующих и просто распрекрасных женских оргазмов не случилось только из-за того, что мужчина внезапно решил сменить позицию! Такое впечатление, что вам скучно заниматься сексом, вот вы и вертитесь, как легкоатлеты на брусьях. Да еще подбадриваете нас фразами: "А давай-ка попробуем вот так!" или "Детка, теперь ты сверху". Возможно, со стороны высокоакробатический акт любви смотрится гораздо эффектнее унылого пыхтения "бутербродом". Но, уверяю тебя, одним артистизмом геройской медали не заслужить. Не веришь мне — прислушайся к словам сексолога Уэйн Кернер, которая убеждена: "Женщинам нужен непрерывный поток движений". По наблюдениям доктора, до 75% женщин время от времени ходят как дуры, неудовлетворенные именно из-за вашей тяги к перемене мест. Ведь когда ты обращаешься с партнершей, как с предметом для жонглирования, ей уж точно не до оргазмов. Только и успевай следить за тем, в какую высь взмыли ее ноги и как подозрительно хрустнул позвоночник. В общем, было бы гораздо лучше, если бы ты сподобился...

истинный подвиг

...ПРОДЕРЖАТЬСЯ В ОДНОЙ ПОЗИЦИИ ДО ПОБЕДНОГО

В какой именно, решать тебе. В конце концов, обсуди это с девушкой. Мы спросили у посетительниц сайта Cosmopolitan, какая из позиций наиболее способствует наступлению оргазма. В опросе приняли участие 1806 респонденток, вот статистика ответов:

СВЕРХУ, СИДЯ НА ПАРТНЕРЕ 31,53%
МИССИОНЕРСКАЯ 21,62%
ДОГГИ-СТАЙЛ 20,57%
ЛЕЖА НА БОКУ, ПАРТНЕР СЗАДИ 10,95%
СТОЯ, ПАРТНЕР СЗАДИ 9,96%
ЛЕЖА НА БОКУ ЛИЦОМ К ЛИЦУ 2,27%
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, ПАРТНЕР СЗАДИ 0,39%
ЛЮБАЯ 0,33%

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕСЛИ ТЕБЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОРАЗИТЬ ДАМУ СТОЙКОСТЬЮ ЭРЕКЦИИ, РАСТЯГИВАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ МАКСИМУМ НА 13 МИНУТ

Epidem.ru Journal-plaza.net

обидный подвиг

СДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ В СЕКСЕ НЕ ОСТАЛОСЬ НЕПРОЧИТАННЫХ СТРАНИЦ

Не буду скрывать, мы любим матерых любовников. Опытный пользователь доставляет женщинам оргазмы пачками, потому как может отличить клитор от пупка и с закрытыми глазами нащупать точку G. А еще с ним не страшно. Например, если девушка поведется на уговоры и даст-таки согласие на анальный секс, парень сделает все грамотно и не больно. К тому же самые буйные из своих эротических фантазий товарищ уже наверняка благополучно воплотил в жизнь, а значит, не будет приставать с просьбами позвать подружку или переодеться в медсестру. В общем, куда ни глянь — сплошные плюсы. Есть только один неочевидный минус: под чересчур опытными любовниками нам становится невыносимо грустно. Ведь когда мужчина явно дает понять, что его ничем не удивишь, у нас нет ни единого, даже самого малюсенького шанса запомниться и стать для него хоть в чем-то "особенными". Так здравый смысл девушки и вступает в конфликт с ее гордыней, и победа, как правило, оказывается за последней. Если, конечно, кавалер не додумывается...

истинный подвиг

...СДЕЛАТЬ ЕЕ ХОТЬ В ЧЕМ-ТО ПЕРВОЙ

Словам "Мне ни с кем не было так хорошо" мы не поверим. Понадобится конкретика. Окинь взглядом ваше общее эротическое прошлое, выбери какой-нибудь достойный эпизод и возведи его в ранг "С тобой у меня это было в первый раз". "Этим" может стать что угодно — поза "69", опробованная стоя, 5 эякуляций за ночь, секс на заднем сиденье "Ниссан Микра". Писать расписку и выдавать даме патент на открытие не обязательно. Просто постарайся быть убедительным.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ОСОБЕННО ПОДВИГ

ВО ВРЕМЯ ПРЕЛЮДИИ ДОСТАВИТЬ ЕЙ ОРАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Понимаю, посвятить полторы минуты женскому клитору – это уже почти подвиг. Но обычно это все выглядит как одолжение. Вот такой ты весь из себя герой, что снизошел, так сказать, уважил ее потребности. Разумеется, наблюдая за тем, как нетерпеливо ты сучишь ножками и причмокиваешь (своей же слюной, а не естественной смазкой партнерши), любая уважающая себя барышня подумает: "А ну и фиг с ним, с этим куннилингусом", а вслух скажет: "Иди ко мне, любимый!" Ладно, может, я ошибаюсь, и ты делаешь все умело, от чистого сердца и подолгу. Но сути это не меняет. А суть такова, что нынче даже у самой неискушенной девицы язык не повернется назвать куннилингус геройством. И мы, признаться, не понимаем, чем вы, собственно, так гордитесь. Партнерша наверняка только что из душа, гладко выбрита и благоухает вся какой-нибудь лавандой – лизать такую одно удовольствие. Другое дело, если ты найдешь в себе мужество...

ИСТИННЫЙ ПОДВИГ

...ЗАНЯТЬСЯ КУННИЛИНГУСОМ ПОСЛЕ СЕКСА

Во-первых, это серьезный аргумент в пользу твоей самодисциплины. Рефрактерный период – состояние, в которое впадает только что отстрелявшийся мужчина – значительное испытание силы воли. Мы ценим подобные победы над желанием отвернуться к стенке и задрыхнуть. Во-вторых, это веское доказательство серьезности ваших отношений. Если тебя не смущает, что запах лаванды слегка улетучился и на смену ему пришел наш естественный аромат, значит... Как конкретно это трактовать, каждая девушка выдумывает сама, но всем нам одинаково льстит, что ты способен принять женщину такой, какая она есть. Я уже чувствую, что ты хочешь спросить – как быть, если секс был опасным и девушка стала ценным носителем твоей спермы? "А какая разница?" – отвечу я. Мужское неприятие собственного же семени – это как минимум странно. Как максимум – проявление какого-то неуместного пуританства. Вперед! В конце концов, мы говорим о подвигах.

НЕНУЖНЫЙ ПОДВИГ

БОРОТЬСЯ ЗА ЕЕ ОРГАЗМ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО

Казалось бы, что может быть лучше любовника, который озабочен не только своим, но и девушкиным оргазмом? Любовник, который им не озабочен. Поверь мне на слово, это всегда прекрасно чувствуется – когда мужчина просто ласкает партнершу и когда он с маниакальным упорством пытается доставить ей оргазм. Происходит примерно то же самое, что и у неопытного пользователя с зависшим компьютером: фрустрированный юзер долбит одновременно по всем кнопкам, плюет на монитор и пинает ногой системный блок. Душераздирающее зрелище, просто кошмар. Но полный ахтунг, когда мужчина пытается вызвать наш оргазм еще и словесно: "Детка, давай же!", "Малыш, ты уже близко?" или отчаянное "Ну!" В этот момент мы меньше всего радуемся, какой настойчивый и неутомимый кавалер нам достался, а готовы провалиться сквозь простыни от стыда и бессильной злобы. Мой тебе совет: если ты понимаешь, что девушка отчего-то не расположена к оргазму и лежит с видом чересчур осмысленным, даже скучающим, – подумай о том, чтобы...

ИСТИННЫЙ ПОДВИГ

...ДОСТАВИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ СЕБЕ

И сделай это не столько из эгоистических побуждений, сколько ради нашего с тобой общего блага. Зная не понаслышке, как выглядит мужской пенис, большинство женщин все равно испытывают к этому органу что-то вроде священного трепета. И пока ты наглядно не покажешь нам, как с этой штуковиной обращаться, мы едва ли решимся хозяйничать. Да, чтобы ты знал: мастурбирующий мужчина – это не только познавательное, но еще и крайне волнующее зрелище. Насмотревшись на твое соло, девушка без лишних понуканий будет готова к получению оргазма.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДАЖЕ САМАЯ СИЛЬНАЯ ЭРОГЕННАЯ ЗОНА ПОСЛЕ МЕСЯЦА ЕЕ АКТИВНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПЕРЕСТАНЕТ РАБОТАТЬ

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ СОВСЕМ ПОДВИГ

ЗНАТЬ ЕЕ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Есть подозрение, что в вашем мужском лексиконе слово "прелюдия" – из разряда ругательных. Ведь как бы вы, мальчики, ни любили целоваться и обниматься, это все равно бестолковая трата времени, нужная исключительно нам, женщинам. Нет, мы от своих слов не отказываемся и на вас не обижаемся – механизмы и сроки возбуждения у разных полов и правда разные (3 минут против 13, как подсказывают мне сотрудники Института Кинси). Только ведь вы, помимо всего прочего, убежденные рационализаторы. Желая хоть как-то минимизировать расход времени, действуете наверняка: любит барышня ласки груди – вы присасываетесь к ее декольте, не успев толком расстегнуть лифчик, млеет она от куннилингуса – каждый секс начинаете именно с него. Что из этого получается? Да ничего хорошего. Вот, допустим, имею я слабость к пирожному "Картошка". Но я ж не потребляю его на завтрак, обед, полдник и перед сном, потому как знаю – приестся, надоест, перестанет радовать. Так и с ласками. Даже самая сильная эрогенная зона после месяца ее активной эксплуатации перестанет работать. В общем, ты понимаешь, к чему я клоню: хорошенького понемножку. Тем более ты можешь слегка апгрейдить стандартный набор "губы-шея-грудь-клитор" и...

ИСТИННЫЙ ПОДВИГ

...СОЗДАТЬ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ ИМЕНИ СЕБЯ

У сексологов планеты Земля это называется "вторичные эрогенные зоны". Причем сотворить их можно в буквальном смысле на ровном месте. Выбирай любой участок ее тела – и превращай его в мощнейшее эротическое орудие! Секрет метода прост: после очередного сногсшибательного секса ты должен, к примеру, целовать партнершу в коленку. И так каждый раз: секс – коленка, секс – коленка и т.д. Через месяц, а то и меньше, тренировок, когда ассоциативный ряд "приятные ощущения от близости – поцелуй в ногу" накрепко застрянет в мозгу женщины, конструкция начнет работать и в другую сторону. То есть теперь барышня будет возбуждаться от малейшего прикосновения к ее колену не меньше, чем от полноценной прелюдии.

СОВСЕМ НЕ ПОДВИГ

ВО ВРЕМЯ МИНЕТА ПРЕДУПРЕДИТЬ ЕЕ О ТОМ, ЧТО ТЫ СЕЙЧАС КОНЧИШЬ

Кажется, я знаю, с чего вы взяли, что подобное поведение – демонстрация галантного отношения к женщине. Виной всему журналы, а именно – письма читательниц. Сколько раз я натыкалась на жалобы барышень, которым без предупреждения выстрелили в голову, в результате чего они получили моральную, а часть из них еще и физическую травмы. Сколько раз читала – столько же удивлялась. Кто это пишет – создания, у которых наглухо парализована нижняя часть лица? Нет, серьезно, до какой степени нужно быть бесчувственной и невнимательной особой, чтобы не заметить приближающийся оргазм партнера? В общем, говорю тебе как девушка, которая ртом не только ест: метаморфозы, происходящие с мужским членом за пару секунд до оргазма, не спутаешь ни с чем. Так что ты зря стараешься и напрягаешь голосовые связки. И как, по-твоему, должна реагировать женщина, получившая предупреждение, – зажмуриться, по-черепашьи втянуть голову в плечи или радостно прошамкать: "Ну наконец-то"? Глотать или не глотать – это, безусловно, персональный выбор, но момент, когда нужно принять волевое решение, мы и без твоих реплик заметим. И что-то мне подсказывает, в момент истины тебе и самому не больно-то хочется разговаривать. Вот и не нужно. Ведь гораздо лучше...

ИСТИННЫЙ ПОДВИГ

...РАССКАЗАТЬ О ТОМ, КУДА БЫ ТЫ ХОТЕЛ КОНЧИТЬ

Не все девушки брезгливо относятся к сперме. Большинство находят ее цвет и вкус вполне эротичными. Только у нас не всегда хватает мужества попросить: "Любимый, кончи мне на лицо/грудь/коллекцию котиков в серванте". К тому же рот у партнерши занят, и она едва ли может внятно объяснить, куда тебе следует пристроить порцию питательного вещества. Мужскую реплику: "Я хочу кончить туда-то (вставить нужное)", ждет успех. Во-первых, она нереально заводит, потому что звучит по-мужски (внимание: не робкое "можно я кончу на котиков?", а безапелляционное "я хочу кончить на котиков!"). А во-вторых, оставляет за нами право выбора – согласиться или предложить свой вариант развития событий. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТРЕСС

ВТОРОЙ ТАЙМ

www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

КТО НЕ БЫЛ, ТОТ БУДЕТ, КТО БЫЛ — НЕ ЗАБУДЕТ. НЕ ДУМАЙ, ЧТО ПРЕСЛОВУТЫЙ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРОЙДЕТ МИМО ТЕБЯ. ЛУЧШЕ ПОДГОТОВЬСЯ К НЕМУ ЗАРАНЕЕ — ВЕДЬ ЭТО ТВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ШАНС ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ НЕРВНОГО МАЛЬЧИКА В ИЗЛУЧАЮЩЕГО СПОКОЙСТВИЕ МУЖЧИНУ.

ТЕКСТ: ХЬЮ О'НЕЙЛ, АРТЕМ ЛИПАТОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИГОРЬ ЯЦУК

По поводу кризиса среднего возраста есть шутка: определить, что это такое, трудно, но, когда тебя накрывает, ты точно знаешь, что это он и есть. Те, кто попал под раздачу, говорят о себе словами "бесцельный", "смущенный", "потерянный". Страшно смотреть: крепкие парни, которые прежде редко сомневались в следующем шаге, начинают подвергать сомнению все, во что раньше верили: брак, работу, дружбу.

Вот краткий список симптомов кризиса среднего возраста: бессонница, болезненность, уныние, усталость, невозможность сосредоточиться, мысли о том, что не собрался или не успел сделать, сожаления, необъяснимое и безудержное желание чего-то (серебристого "порша") или кого-то (той рыжей из отдела персонала). Ну и, наконец, именно в момент кризиса среднего возраста мужчина неожиданно начинает задумываться над большими вопросами типа: "Каков смысл моей жизни?"

Обычно все начинается банально: скукой. Если в течение 20 лет возделывать одну и ту же грядку, только идиот не станет выяснять, нет ли поблизости иных грядок, поинтереснее. На пике этой скуки зачастую ты получаешь важные сигналы: болеют родители, оказывается, брак не так уж и прочен, в карьере застой, а восьмилетний сын, считавший тебя чуть ли не богом, превратился в подростка, который в лучшем случае думает, что ты дьявол. Боли в груди и жуткое слово "биопсия" добавляют раздумий на тему, что же ты сделал со своей жизнью.

Главное — выясняется, что опорные столбы нашей мужественности оказались мифами. Безусловные факты, о которых мы то ли не знали, то ли просто не думали, разбивают эти мифы.

ГЛАВНЫЙ МУЖСКОЙ МИФ №1: НАСТОЯЩИЕ МУЖЧИНЫ ВСЕГДА СИЛЬНЫ И ПОХОТЛИВЫ

НОВОСТЬ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: ЭТО ПРАВДА, НО ЛИШЬ ОТЧАСТИ

Нет, безусловно, и в 40 лет мужчина в состоянии закатить шар в лузу (особенно если ты занимаешься собственным телом, хотя бы бегаешь по утрам). Но на спидометре все же накручен некоторый пробег. Стометровку ты делаешь не за "чуть больше 10 секунд", а за "чуть меньше 20", а твой "приятель" стал чуть менее тверд в ответственные моменты и не так быстр при подготовке ко второму забегу — все указывает на то, что ты потихоньку начал спуск с горы.

ГЛАВНЫЙ МУЖСКОЙ МИФ №2: "МУЖЧИНА" — ЗНАЧИТ "УСПЕШНЫЙ"

НОВОСТЬ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: НЕКОТОРЫЕ ИЗ НАС УСПЕШНЕЕ ДРУГИХ

К середине жизни многие мужчины лицом к лицу сталкиваются с серьезным разрывом между их стремлениями и реальными достижениями. До тебя доходит, что тебе уже не написать сиквел "Чапаева и пустоты", не попасть в чарты "Нашего Радио" и даже, может быть, не испытать радостей отцовства. Но даже если ты успел реализовать свои амбиции, есть еще один миф, который в этом возрасте рвется в клочья...

ГЛАВНЫЙ МУЖСКОЙ МИФ №3: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ

НОВОСТЬ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: НА ЭТОТ МИФ НЕ СТОИТ ОСОБЕННО ПОЛАГАТЬСЯ

Даже те, кто выиграл в гонке за успехом, в какой-то момент осознают: сама гонка выглядит довольно глупо. Они достигли рая земного, но что-то здесь не так: молочные реки, похоже, прокисли, а кисельных берегов не видно. Возникает ощущение, что в погоне за успехом ты упустил что-то куда более важное.

Epidem.ru Journal-plaza.net

В СКАФАНДРЕ

В общем, в 28 жизнь кажется устрицей, лежащей перед тобой на блюде, а 10 лет спустя (кризис все молодеет!) ты сам сидишь в устричной раковине, периодически выглядывая, чтобы глотнуть воздуха.

Между тем кризис среднего возраста — отличная возможность стать более умным, спокойным, сильным и (внимание!) привлекательным для женщин, чем когда-либо ранее. Просто нужно заранее знать кое-что про этот интересный период в твоей жизни и быть готовым встретить его во всеоружии.

Самый главный секрет заключается в том, чтобы найти самого себя. Карл Юнг, швейцарский психиатр и один из основателей психоанализа, называл этот процесс индивидуализацией.

Вот упрощенная версия модели Юнга. В юности ты конструируешь себе скафандр для внешнего мира, эдакую личину, которая поможет справиться с учебой, затащить в койку максимальное количество женщин, повысить какие-нибудь продажи, в общем, преуспеть. Под скафандром ты прячешь свои неврозы, страхи и все остальное, слишком мрачное, вызывающее или просто эксцентричное для того, чтобы быть принятым приличным обществом.

Пока все идет хорошо, бортовые системы функционируют нормально. Но как только что-то случается (к примеру, несмотря на все предосторожности, ты разводишься или тебя увольняют), в скафандре появляется трещина; потаенные секреты начинают прорываться наружу и взывать к тебе. Чтобы пройти путь от юноши до взрослого человека, нужно прислушаться к этим голосам и сделать хотя бы что-то из того, о чем они тебя просят. То есть сбросить с себя фальшивые обертки.

Но — внимание! Не стоит возводить свою эксцентричность на пьедестал. К примеру, если ты взвизгнешь, словно такса, это, вероятно, поможет тебе сбросить накопившееся напряжение — и в то же время приведет к непониманию, если дело происходит в офисе. Освободить самого себя означает всего лишь напрячь именно те мускулы, которые присущи только тебе. Вот несколько новых целей, к которым стоит стремиться.

1 ПАЦАНА — ЗА БОРТ!

Нужно четко понять, что тинейджера с твоим именем и фамилией больше нет. Сбрось его за борт, прочти поминальник и выбирай новый курс. Если ты будешь пытаться сохранить юношеское ощущение мира (по выражению Юнга, "цепляться за труп"), загонишь себя в ловушку тоски по прошлому. Настало время последней попытки стать взрослым; предыдущие были репетицией.

2 ПОЖМИ РУКУ СВОЕМУ ФРЕДДИ КРЮГЕРУ

Может, ты погубил молодость на глупой работе. Может, женился на стерве. Может, ты не такой яркий, храбрый и счастливый, каким хотел бы быть. Признайся себе в этом и придумай, как исправить ситуацию или примириться с ней. Психотерапевт Томас Мур утверждал, что идеализация самого себя и своей жизни лишь мешает нам обрести свою истинную сущность. "Грустные мысли обустраивают пространство, в котором может поселиться мудрость" — как сказано! А главное — правда.

ВНИМАНИЕ: **Попробуй сделать небольшие изменения, прежде чем подрывать свою жизнь при помощи большого количества тротила. Возможно, ты будешь счастлив, если завтра переедешь в Таиланд, заведешь гарем и начнешь изучать миграцию морских черепах. Но, скорее всего, такие крутые меры не понадобятся. В конце концов, если у тебя дома кое-где нужно подкрасить, ты же не сдираешь весь слой краски и не начинаешь процесс заново? Так что твоим первым шагом в борьбе с кризисом не должно стать решительное увольнение с работы и поход в магазин художественных товаров за беретом, мольбертом и комбинезоном.**

3 ГЕРОЙ С ДЫРОЙ?

Некоторые психологи советуют отбросить то, что они называют героическим мышлением. Член наперевес, рыцарь без страха и упрека, ну, ты знаешь все эти юношеские штучки. Пора сместить акценты, но совсем отказываться от образа героя не стоит. Лучше представить себе своего внутреннего Ланселота не дряхлым, а мудрым, не в седле, но за круглым столом. И сменить мальчишеские фокусы с напряжением бицепсов на набор взрослых достоинств: рассудительность, терпение, опыт, умеренность, осмотрительность и хладнокровие. Из этого конструктора, надо сказать, можно очень много всего построить.

4 ПЛЕВАТЬ НА КРЕСЛА

Тебе необходима новая мотивация. Приступая к переоценке собственной жизни, человек сталкивается с тем, что многое в ней было основано на иллюзиях. Это не значит, что нужно предаваться разочарованию. Расставание с иллюзиями — не повод для страданий, а повод для работы над ошибками. Ну да, кабинет на Банковой ты уже не займешь. Но, положа руку на сердце, шансы с самого начала были невелики. В 60-е был популярен лозунг: "Думай глобально, действуй локально". Подумай о том, что происходит у тебя дома, и займись тем, до чего можешь дотянуться рукой.

ОНА И О НЕЙ

Не стоит считать кризис среднего возраста привилегией сильного пола. Психологи не так давно признали и за нашими подругами право на кризис. Это происходит так: женщина вдруг осознает, что ее любовнику всего 32, а ей уже 32, и тело ее не такое стройное, как раньше. Она начинает бояться остаться одинокой, что тоже связывает с потерей внешней привлекательности. Дальше возможны три варианта: она машет на себя рукой и становится обыкновенной клушей, она машет рукой на собственные страхи и гордо расправляет плечи, и, наконец, она начинает бороться с самой собой. Хорошо, если эта борьба происходит в фитнес-клубе, а то в прошлом году специалисты одной из американских клиник подсчитали: количество женщин старше 38 лет, поступающих к ним с диагнозом "булимия", увеличилось с 9 до 35%. Так что подругам тоже нелегко приходится.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЛОХИЕ ИДЕИ

ПЛОХАЯ ИДЕЯ №1
ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Никаких подтяжек кожи и разглаживания морщин. Процесс унизителен, результат выглядит жалко. Вот список: Эйнштейн, Черчилль, Чехов, папа Иоанн Павел II. Гарантируем: никто из них никогда не прибегал к липосакции. А если начал лысеть – забудь о париках. Лучше обрей голову.

ПЛОХАЯ ИДЕЯ №2
НЕ ПОВЕРИШЬ – ВЫПИВКА

Тревогу в вине не утопишь, выплывет, а здоровье, которое и без того поизносилось, подорвать можно быстро и очень успешно. Водку недаром называют самым доступным антистрессовым препаратом, другое дело, что процент вылечившихся таким способом стремится к нулю.

ПЛОХАЯ ИДЕЯ №3
ДЕНЬГИ НА ВЕТЕР

Даже новый "феррари" стального цвета не поможет. Никакие покупки, заклинания и талисманы не спасут от наступления кризиса среднего возраста. "Мы пытаемся опровергнуть ощущение, что мы проиграли схватку за жизнь, – говорит Дэниэл Левинсон, – используя нарциссические удовольствия как успокоительное".

5 НЕ ЛИЦЕМЕРЬ

Частью процесса превращения в окончательно и бесповоротно взрослого человека является умение говорить честно и прямо; с уважением, но без лести. Может, идея быть полностью честным со своим боссом не очень хороша и фраза "долбаный диктатор" в его адрес не является верным ходом с точки зрения карьерного роста. Но если нет необходимости срочно погашать кредит, прямой разговор может вылечить от въевшегося в плоть и кровь стремления угодить.

6 СТАНЬ КИТАЙСКИМ МЯЧОМ

Ставить все на карту и жить ради достижения одной Великой цели и утомительно, и чревато разочарованиями. Наверняка ты слышал о том, что процесс путешествия интереснее окончательной его цели. Так и нужно двигаться, получая удовольствие от видов из окна поезда, а не думая лишь о конечной точке. Древние китайцы считали: взрослый человек подобен мячу, который катится по жизни, подпрыгивая на всех ее ухабах, но центр его всегда внутри него самого. Да, и вот еще что. Не пытайся всегда искать смысл во всем, что тебя окружает, особенно в поступках других людей. Ни в любви, ни в ненависти смысла особого нет, а вот поди ж ты: правят миром. Наслаждайся странностями других людей, не пытаясь переделать их.

7 ВКЛЮЧИ ВНУТРЕННЮЮ ЖЕНЩИНУ

Известно, что со временем мужчины и женщины становятся все более похожими друг на друга. Они становятся более уверенными в себе, а мы становимся внимательнее к нашим с ними отношениям. Вот в этом направлении и следует двигаться. Хватит бороться с женщиной и доказывать ей свою крутизну — подумай лучше о сотрудничестве с ней. А еще попытайся взглянуть на своих родителей как на старых и ранимых людей, каковыми они и являются. Подойди поближе, дружок. Все, ты теперь взрослый.

Epidem.ru Journal-plaza.net

8 ЧТО ОСТАВИТЬ ЗА СОБОЙ

Хорошо воспитанный ребенок — это твое наследство. Транснациональная корпорация — тоже. Но дело в том, что наследство не обязательно должно висеть в Третьяковке или котироваться на бирже. Вложи во что-то собственные усилия, свои мускулы, свой пот, а не только деньги. Хороший дом — это наследие, как и та история, что ты расскажешь детям, а твои дети потом — твоим внукам. Вот, собственно, и все.

9 В ПОГОНЕ ЗА ОЩУЩЕНИЯМИ

Встряхнись! Ищи новых ощущений, новых вкусов. Попробуй сменить рацион (вместо любимого перца чили, например, съешь киви или наоборот). Попробуй прочесть книгу, или даже две, или — страшно подумать! — написанную женщиной, скажем, китаянкой. Мы знаем, почему тебе скучно — ты не узнал ничего нового с тех пор, как мятежники заперли Горбачева на даче в Крыму. Попробуй заняться новым видом спорта. Любой новый опыт — приготовление пищи, садоводство, плотничество, гольф, оригами — делает тебя более восприимчивым. Попробуй, черт возьми, погулять по лесу. Ну или даже по собственной улице перед закатом.

Единственный ответ на все вопросы, написал когда-то Юнг, состоит в том, чтобы повернуться лицом к приближающейся тьме и "узнать, наконец, чего она хочет от тебя". Слишком драматично? Ну что ж, зато ты теперь готов к любым сюрпризам, которые может предъявить тебе твой внутренний мир.

ТЕСТ ГРОЗИТ ЛИ ТЕБЕ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

1. Ты слушаешь "Радио Ретро"?
- **А.** Да — 3 балла
- **Б.** Нет — 1 балл
- **В.** Не поэтому — 2 балла

2. Что ты хочешь начать сначала?
- **А.** Жизнь — 1
- **Б.** Карьеру — 2
- **В.** Эволюцию человека — 0

3. Что ты чувствуешь, когда тебя спрашивают о возрасте?
- **А.** Гордость — 2
- **Б.** Стыд — 3
- **В.** Предубеждение у меня к таким вопросам — 1

4. Как ты себя чувствуешь в незнакомой компании?
- **А.** Ничего — 2
- **Б.** Стесняюсь себя — 3
- **В.** Это их надо спрашивать, что они чувствуют в моей компании — 1

5. Считаешь ли ты, что заслуживаешь большего во всех отношениях?
- **А.** Конечно — 3
- **Б.** Куда уж больше — 2
- **В.** Большего просят у меня — 1

6. Ты женат?
- **А.** Пока нет — 2
- **Б.** Уже нет — 3
- **В.** Смотря что ты имеешь в виду — 1

7. У вас есть дети?
- **А.** Пока нет — 1
- **Б.** Увы, да — 2
- **В.** Лично знаком с тремя — 0

8. Нравятся ли тебе яркие цвета в одежде или вызывающие прически?
- **А.** С недавних пор — 3
- **Б.** Категорически нет — 1
- **В.** Тебе бы самому поменьше выпендриваться — 1

9. Мечтаешь ли ты о страстном сексе с юной красоткой в бунгало на берегу океана?
- **А.** Конечно! — 3
- **Б.** Я очень занят — 2
- **В.** Это мои будни, чувак — 0

10. Продолжи фразу: "Старый друг..."
- **А.** Лучше новых двух — 2
- **Б.** Хуже незваного гостя — 3
- **В.** Не такой уж я и старый — 0

11. Хотел бы ты освоить новую профессию или пойти учиться?
- **А.** Пока нет — 2
- **Б.** Ура, снова за парту! — 3
- **В.** У меня три диплома и пять специальностей — 1

РЕЗУЛЬТАТЫ

БОЛЬШЕ 26 Ты давно находишься в объятиях кризиса, и такое ощущение, что тебе там даже нравится. Будь осторожен — это вызывает привыкание!

ОТ 21 ДО 25 БАЛЛОВ Какой-то ты нерешительный. Соберись, наконец, и реши, во-первых, сколько тебе лет, а во-вторых, как ты к этому относишься. Но кризиса у тебя пока нет.

ДО 20 БАЛЛОВ Поздравляем! Тебе не грозит кризис среднего возраста. Это ты ему грозишь. Очень строго. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

MEN'S HEALTH ЗИМА 08·09

СПЛОШНЫЕ МИНУСЫ

ЗИМА – ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ЗДОРОВЬЯ. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕСЕТ С СОБОЙ ЭТО ВРЕМЯ ГОДА, ИМЕЮТ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ. MH РАССКАЖЕТ, КАК СОХРАНИТЬ +36,6, ДАЖЕ КОГДА НА УЛИЦЕ –40.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ЧЕРКУДИНОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИГОРЬ ЯЦУК

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidemic Journal-plaza.net

МОРОЗ ПО КОЖЕ

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Отрицательная температура сама по себе человеку враждебна. А если он одет не по погоде, да еще и голоден (то есть лишен топлива для выработки внутреннего тепла), мороз может привести к системным сбоям в организме, именуемым в народе переохлаждением. Впрочем, каким бы укутанным ты ни вышел на улицу, лицо (во всяком случае его открытые части) все равно мерзнет. Мелкие сосуды на поверхности кожи сильно сужаются, на долгое время лишая эпидермис влаги и питательных веществ. Кожа становится тусклой и сухой, начинает шелушиться. Расположенные глубже крупные сосуды, наоборот, расширяются (таким способом организм пытается компенсировать потерю тепла и согреться изнутри), и на коже появляются красные пятна.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Не выходить надолго из тепла голодным и правильно одеваться. Непромокаемая обувь и многослойная одежда — лучшая защита от холодов в городе. Там, где тепло (например, в общественном транспорте), можно расстегнуться-раздеться, на морозе — быстро утеплиться. Что же касается кожи, то ей требуется специальный зимний уход. Подробнее об этом читай в разделе “GTS”.

И ЖАРКО, И ДУШНО

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Вообще-то здорово, что мы живем в эпоху центрального отопления. Колоть дрова без отрыва от основной работы было бы, пожалуй, сложновато. Однако и в этой бочке меда есть ведерко дегтя.

Налицо целых два недостатка начала отопительного сезона. Первый: в квартирах и не слишком продвинутых офисах стремительно падает влажность, что незамедлительно сказывается на состоянии слизистых оболочек дыхательных путей. Они пересыхают, лишаясь защитного слоя слизи, чем незамедлительно пользуются возбудители ОРЗ и ОРВИ. Второй: во многих общественных местах, том же метро, картина обратная: тепло и слишком влажно. А это идеальная среда для беззаботного размножения микробов и вирусов”.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Нет средств на покупку увлажнителя воздуха или домашнего фонтанчика — просто расставь емкости с водой неподалеку от батарей. Не забывай регулярно проветривать помещение и, если речь идет об офисе, вежливо проси удалиться на бюллетень чихающе-кашляющих коллег и сослуживцев. Это что касается борьбы с первым недостатком. Со вторым — сложнее. Оптимальный вариант — последовать примеру японцев, которые зимой поголовно ходят в респираторах. Ну и иммунитет укрепляй всеми доступными способами.

Epidem.ru Journal-plaza.net

АПТЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Свежие овощи-фрукты закончились. В тех, что на прилавках, витаминов кот наплакал. И следствием тому — авитаминоз. Чувствуешь слабость, быстро устаешь, часто кружится голова и быстро простужаешься — значит, не хватает витамина С. Сухая кожа, ломкие ногти, покрасневшие глаза — симптомы авитаминоза А.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Обеспечить себя витаминами зимой не так уж трудно. Надежный источник витамина С, главного защитника от инфекций, — цитрус. Толстая шкурка апельсина защищает аскорбиновую кислоту от света, который постепенно убивает ее в других фруктах и овощах. Полстакана свежевыжатого сока ежедневно обеспечат тебя нужной дозой витамина. Не стоит также забывать об остальных витаминах и микроэлементах. Для нормальной терморегуляции и усиления защитных функций организма необходимы витамины группы В, железо, цинк… В достаточном количестве они содержатся в печени, говядине, рыбе, свинине, яйцах. Витамин А — в моркови.

ЧАСТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

СПЕЦИАЛИСТЫ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ MH

СОБИРАЮСЬ ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ В ТАИЛАНДЕ. КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ОТПУСКУ?

Константин

"К сожалению, никак. Процесс акклиматизации — мощный стресс для организма — практически неизбежный спутник перелетов из зимы в теплые страны — поясняет Елена Шикина, к.м.н. — Он может длиться пару дней, а может и дольше. Спасительных рецептов не придумано. Полезные советы? Не стоит брать отпуск менее чем на две недели, чтобы успеть прийти в себя и отдохнуть. И старайся подгадать прилет к вечеру, чтобы отоспаться-восстановиться в новой обстановке. Кстати, по возвращении из Таиланда не забудь дать организму немного отдохнуть от отдыха. Прилетай обратно за пару дней до выхода на работу и вволю побездельничай в домашней обстановке".

МОЯ ДЕВУШКА УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО У НЕЕ АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД. БЫВАЕТ ЛИ ТАКОЕ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

G.S.

"Бывает, хотя в чистом морозном воздухе и нет никаких аллергенов, — уверяет Елена Шикина. — С их ролью, при наличии генетической предрасположенности, успешно могут справиться белки собственного организма. Под воздействием холода они объединяются в особые конгломераты, которые провоцируют усиленную выработку гистамина, обеспечивающего все прелести аллергии. Для профилактики этих неприятностей защищай от мороза руки, лицо и голову. Перед выходом на улицу нанеси на кожу тонкий слой любого жирного крема, закапай в глаза или нос противоаллергические капли. Если профилактические меры не спасли, прими антигистаминные препараты типа кларитина".

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ГРИПП ОТ ОРВИ?

Иваныч

"Острая респираторная вирусная инфекция, или попросту простуда, вызывается самыми разными вирусами (всего их более 200), проникающими в организм воздушно-капельным путем, — говорит Елена Шикина. — Грипп — одна из разновидностей (самая опасная) ОРВИ — вызывается вирусом Myxovirus influenzae".

СЛЫШАЛ, ЧТО ОТ ХОЖДЕНИЯ ПО МОРОЗУ БЕЗ ШАПКИ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ! ЭТО ТАК?

Diabolo

Такой вариант вполне возможен, хотя и не обязателен. Все зависит от индивидуальных особенностей каждого любителя ходить с непокрытой головой. Низкая температура вызывает спазм сосудов кожи головы, в результате нарушается питание волосяных луковиц. Чем больше луковиц не перенесут голода и холода, тем меньше волос останется у тебя на голове.

НА РАБОТЕ ПРЕДЛАГАЮТ СДЕЛАТЬ БЕСПЛАТНУЮ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА. А НАДО ЛИ?

Владимир

Вопрос этот каждый должен решать сам. Факт, что за всю историю существования вакцинаций прививка от гриппа считается одной из наименее эффективных. Проблема в том, что гриппозный вирус постоянно меняется, и пока ученые создают вакцину с очередной его разновидностью, грипп успевает поменять свою структуру, сделав прививку почти бесполезной. Например, по данным американских врачей, среди вакцинированных заболевают 15%, а среди тех, кто от прививки отказался, — 17%. Кроме того, вакцина, особенно "живая", содержащая ослабленную форму вируса, попав в ослабленный же организм, может вызвать осложнения. В любом случае, прежде чем делать прививку, нужно получить от квалифицированного врача полную информацию о данной вакцине и подробно расспросить его о возможных побочных эффектах.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СВЕТА БЕЛОГО НЕ ВИЖУ

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Зимой постоянно хочется спать, а вот работать, напротив, — лень. Даже сексом заниматься неохота. Так проявляется сезонное аффективное расстройство, проще говоря — зимняя депрессия. Наиболее часто она посещает людей в возрасте 18-30 лет. "Виновник — эндокринная система, — говорит Сергей Стеблецов, к.м.н., пульмонолог, сомнолог. — А точнее, два гормона-антагониста: серотонин и мелатонин. Первый отвечает за радость-бодрость и вырабатывается преимущественно в светлое время суток. Второй несет ответственность за сон и расслабленность. Более 70% мелатонина вырабатывается в темное время, а ночи зимой длинные. Кстати, дополнительными стимуляторами выработки серотонина являются триптофан, содержащийся в белковой пище, и глюкоза. Вот почему зимой все время хочется мясного и сладкого. Правда, обжорство не спасает от уныния, а лишь помогает набрать лишний вес".

ЧТО ДЕЛАТЬ? "Самым эффективным и безопасным методом лечения сезонной депрессии является светотерапия, — считает доктор Стеблецов. — Яркость света при серьезном светолечении должна быть достаточно высокой, не менее 2500 люксов. Это приблизительно в 5 раз ярче, чем в хорошо освещенном офисе, и более чем в 12 — чем в жилых помещениях (освещенность среденестатистической квартиры обычно не превышает 200 люксов. — МН). Специальные лампы располагают на расстоянии 40-45 см от глаз, под углом 30-40°, чтобы пациент не ослеп. Для активации выработки серотонина достаточно, чтобы яркий свет просто попадал на роговицу. Сеансы длятся от 20 минут до часа, в зависимости от тяжести состояния, и проводятся регулярно". Если дела еще не столь плохи, чтобы обращаться к врачу, и кризис не съел последние деньги — вкрути в квартире лампочки помощнее, поставь на рабочий стол дополнительный источник света поярче, посещай солярий.

КРУГОМ ВРАГИ

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Офисы, магазины, транспорт и прочие зимние места обитания горожан просто кишат болезнетворными бактериями и вирусами. Потому и болеем. Гриппом, простудой, бронхитом… Частые переохлаждения, сниженный иммунитет, морозный воздух, проникающий прямо в бронхи, и толпы вирусоносителей — идеальные условия для расцвета простудных заболеваний.

ЧТО ДЕЛАТЬ? "Ничего хитрого, — успокаивает физиопульмонолог Михаил Юдицкий. — Веди здоровый образ жизни, закаляйся и повышай иммунитет. Принимай витамины (особо налегай на С), пей настойку лимонника, элеутерококка или эхинацеи. Не прекращай (или начни) тренировки — вид спорта значения не имеет, важен факт физической активности. И не забывай, что секс — тоже своего рода тренировка".

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОЧЕНЬ КУШАТЬ ХОЧЕТСЯ

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Постоянный холод рождает постоянный голод. "В мозгу есть датчик, фиксирующий изменение температуры, — поясняет Елена Шикина. — Стоит ей понизиться, мозг незамедлительно требует пополнить топливные баки. Но датчик не ведет учета затраченной на согревание энергии и не отличает заплыва в ледяной воде от легкой прогулки. Поэтому бодрый аппетит тебе гарантирован в обоих случаях".

ЧТО ДЕЛАТЬ? "Не следуй первому позыву организма, — учит Шикина. — Чтобы разобраться, действительно ли ему требуется усиленное питание, сопоставь свой образ жизни с результатами научных исследований:

- при прогулке по морозу в достаточно теплой, но не тяжелой одежде расходуется столько же энергии, сколько во время летней прогулки;
- если одежда слишком легкая, расход энергии увеличивается на 12-15%;
- длительный марш-бросок в тяжелой зимней одежде повышает энергозатраты (по сравнению с летними) на 30-40%;
- дрожь — непроизвольное сокращение мышц, пытающихся разогреть замерзающий организм, — требует значительных затрат энергии. Один час таких мучений можно приравнять к семикилометровой пробежке трусцой".

ЧИТАЛ В ИНТЕРНЕТЕ, ЧТО АВТОМОБИЛЬНЫЕ СИДЕНЬЯ С ПОДОГРЕВОМ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. А САДИТЬСЯ ЗАДОМ НА ХОЛОДНОЕ НЕ ВРЕДНО, ЧТО ЛИ?

Петрусь

Постоянное использование электроподогрева может отрицательно сказаться на качестве спермы. Оптимальная температура для производства здоровых сперматозоидов – 35-36°С, естественно, с плюсом. Именно поэтому тестикулы у всех млекопитающих во избежание перегрева находятся вне тела. Ученые из Мюнхенского университета, проводившие специальные исследования на эту тему, выяснили, что у водителей, постоянно использующих подогреваемые сиденья, температура в области яичек поднимается до 39,7°С. Так что оптимальный зимний вариант – включать электроподогрев только на короткое время, пока салон машины не прогрелся.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДЛИТЕЛЬНОЙ ПРОГУЛКЕ В МОРОЗНУЮ ПОГОДУ?

Bob Rus

"Нельзя выходить из дома голодным, усталым, невыспавшимся и одетым не по погоде, – предупреждает Елена Шикина. – Подходящая экипировка: непромокаемая обувь, теплые носки и белье, закрывающая уши шапка. Если мороз серьезный, полезно нанести на лицо жирный крем для холодной погоды. Если предполагается еда в полевых условиях, запасайся продуктами, содержащими максимальное количество энергии в минимальном объеме. Сухофрукты, например, содержат массу углеводов и достаточное количество растительных жиров и белков, обеспечивающих постоянную энергетическую подпитку. И надо их запить обязательно чем-нибудь горячим".

ЧАСТО ВИЖУ, КАК ЛЮДИ ХОДЯТ ЗИМОЙ В СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ ОЧКАХ. ЗАЧЕМ?!

Romario

Лучи солнца, отраженные от кристаллов снега, могут вызвать ожог конъюнктивы и роговой оболочки глаза и снежную слепоту. Начинается она с ощущения "песка под веками", слезотечения, которые переходят в сильную резь и отек глаз. Развивается светобоязнь, а через несколько часов – полная слепота. Вероятность этого события в городе нулевая, зато в горах вполне может случиться. Как правило, зрение вскоре полностью восстанавливается, но чтобы не испортить себе отдых, лучше купить хорошие солнцезащитные очки. Они должны предохранять глаза не только от света, но и от ультрафиолетового излучения (в сертификате и на самих очках ищи метку CE).

ОТКУДА БЕРУТСЯ СОПЛИ?

MAXIM

Все слизистые оболочки организма реагируют примерно одинаково. Почему, когда кусаешь лимон, начинается слюноотделение? Потому что кислота раздражает слизистую. Для носа таким раздражителем является, например, мороз. Именно поэтому из носа начинает течь на холоде. Еще один раздражитель – вирусы. Пытаясь с ними справиться, нос выделяет больше слизи, в которой увеличивается концентрация лейкоцитов – борцов с инфекцией. Тела погибших в бою с инфекцией лейкоцитов окрашивают сопли в разные цвета.

ЕСЛИ ЩЕКИ ОТ ХОЛОДА КРАСНЕЮТ, ЭТО ВРОДЕ КАК НОРМАЛЬНО. А ЕСЛИ ОНИ ПОБЕЛЕЛИ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

О. Егоров

Если щеки побелели, значит, мороз повредил поверхностный слой кожи и у тебя обморожение первой степени. В этом случае достаточно растереть их рукой или мягкой перчаткой (но не снегом!) до появления чувства тепла. Дома полезно протереть щеки водкой, затем смазать питательным кремом с витамином А. Если появились пузыри, стало быть, она промерзла насквозь (3-я степень обморожения – когда промерзают все восемь слоев кожи). В этом не стоит самолечением лучше не заниматься, врач справится лучше. ■

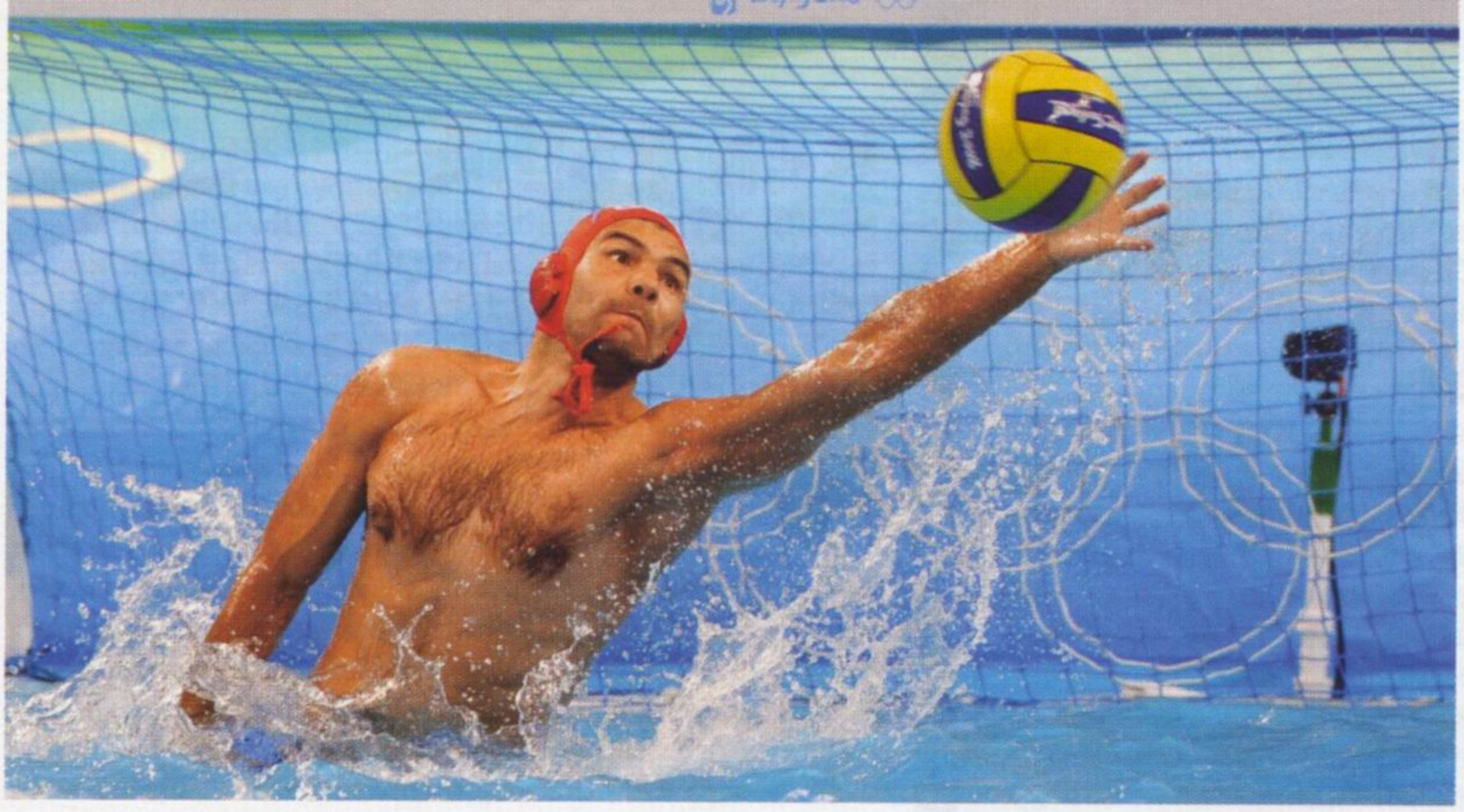
Epidem.ru Journal-plaza.net

МОДНОЕ ПОЛО

ТОТ, КТО ХОТЬ РАЗ ВИДЕЛ СОРЕВНОВАНИЯ ПЛОВЦОВ, ЗНАЕТ, ЧТО С ФИГУРАМИ У ЭТИХ ПАРНЕЙ ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК. ВАСИЛИЙ БЫКОВ НАШЕЛ ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ В КОМПАНИИ ДРУЗЕЙ И ЗАОДНО ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СВОЮ ФИГУРУ, ДЛЯ ЭТОГО НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ РЕШИЛСЯ НА МОКРОЕ ДЕЛО...

ФОТО: RASMUS KAESSMANN

Epidem.ru Journalsplaza.net



- За игру спортсмен проплывает до 3 км. Самый эффективный способ перемещения по воде такой: руки — кролль, ноги — брасс.
- Оптимальная температура воды +26°. Максимально допустимая — +28°. При более высоких температурах может нарушиться теплообмен. Игроки становятся вялыми, сильнее потеют. Увеличивается нагрузка на сердце.

СИЛА — В ПЛАВКАХ

На улице — холод, в спортзале — аншлаг, на душе — тоска. Еще немного, и к этому списку невзгод добавятся лишние килограммы. Выход напрашивается сам собой — бассейн. Ни для кого не секрет, что аквааэробика способна обеспечить тело необходимой нагрузкой без всяких тренажеров, ну а простое плавание — прекрасное средство для снятия стресса. Проблема одна — прыгать в воде в компании почтенных дам с целлюлитом или тупо накручивать круги на дорожке нравится не всем. Поэтому мы предлагаем другой способ заманить себя в воду — водное поло.

Этот вид спорта по азарту не уступает футболу с хоккеем, однако сильно проигрывает им в популярности из-за того, что мало кто знает, как именно в это водное поло играть. Чтобы после прочтения этой статьи ты смог спокойно присоединиться к ватерполистам-любителям в бассейне или вытащить товарищей на дружеский матч, мы обратились с вопросами к главному тренеру клуба "Динамо-Олимпийский" Сергею Маркочу и составили инструкцию для начинающего игрока в водное поло.

Перед тем как идти в сам бассейн, нужно сначала посетить два других места: магазин и… маникюрный салон. Твои любимые шорты с широкой резинкой и модные плавки, гроза юных купальщиц, для игр в мяч не подойдут. Плавки на резинке плохо держаться на теле: могут бессовестно уплыть, а вероятнее всего, с тебя их сорвут противники, как срывают лифчики со стриптизерш разгоряченные дальнобойщики. В свою очередь, шорты будут сковывать движения, поэтому единственный верный выбор — классические плавки с четкой фиксацией, на веревочках. Лучшие плавки для водного поло выпускает фирма Turbo. В таких до начала игры ты будешь выглядеть как профи.

ЗАПРЕЩЕНО ЗАБИВАТЬ МЯЧ КУЛАКОМ. А РЕБРОМ ЛАДОНИ — ПОЖАЛУЙСТА

Вторая и последняя часть одежды ватерполиста — шапочка. Мамина шапка с розочками и трофейные целлофановые шапки из гостиниц для поло не годятся. Нужна резиновая шапка-ушанка, наушники которой плотно прилегают к голове, защищая барабанные перепонки.

Но, наверное, последние два абзаца ты ждал объяснения, зачем идти к маникюрше? Вот оно: твои ногти должны быть острижены максимально коротко, иначе контактная борьба будет заканчиваться царапинами похлеще тех, что оставила в "Основном инстинкте" Шарон Стоун на спине Майкла Дугласа. По этой же причине запрещено играть с серьгами и кольцами. Все аксессуары оставь за бортом.

РАСПУСКАЕМ РУКИ

Основной смысл игры в водное поло понятен каждому: если есть мяч и ворота, двух мнений быть не может. Действительно, задача каждой команды — доставить снаряд в сетку, но есть и не видимые на первый взгляд тонкости.

Водное поло — это причудливая смесь плавания и баскетбола. Тебе часто придется выпрыгивать из воды и активно бороться за мяч, но, даже если ты отбил мяч у врага, долго радоваться не придется. Команде дается на атаку 30 секунд. Не уложился — изволь отдать оружие поражения.

Можно: плыть под водой, играть и забивать головой, подыгрывать себе ногами. Допускаются и мелкие пакости, так что не удивляйся, если получишь ощутимый пинок под зад.

Провокации существуют для того, чтобы вызвать агрессию или состояние аффекта. И тот, кто открыто отвечает на эти гнусные инсинуации, получает удаление до конца игры и дисквалификацию на следующий матч. Правда, полностью игнорировать нападки тоже не стоит. В водном поло есть негласное правило: если тебя грубо обижают — нужно отвечать, чтобы в следующий раз не лезли и знали, с кем имеют дело.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КТО К НАМ С МЯЧОМ ПРИПЛЫВЕТ...

Главные проблемы в водном поло — у человека с мячом. Игроков без мяча обижать запрещено, их не атакуют вообще. Но все меняется, когда к тебе попадает снаряд: соперники не хуже акул ускоряются в твою сторону, чтобы хватать за руки, держать и подтапливать. При этом уплыть от них, когда одна рука занята, нереально, тем более что держать мяч под водой нельзя — грубый фол. Нельзя и брызгаться.

Если четко, сильно и метко бросать мяч не получается, то найди в команде игрока, который лучше всех может завершить атаку. Играй на него. Пусть в его личном зачете больше голов, но зато ты играешь в команде победителей. Если этого игрока держат, то пытайся забить сам. Одной рукой. Двумя руками играть имеет право только вратарь.

Самый эффективный бросок — прямой из-за головы. Проверено временем. Во время броска корпус должен быть немного наклонен вперед. Под водой — активная работа ногами. Нужно буквально стоять на воде и не забывать думать, куда бросаешь мяч. На тренировках игроки отрабатывают эту ситуацию так: по команде тренера выпрыгивают из полного приседа вверх (дело происходит на суше) и в воздухе разворачиваются на 360°. Все бы ничего, но в это же время они должны перемножить в уме два числа, названные наставником в момент старта, и при приземлении дать правильный ответ. Это помогает привыкнуть быстро действовать и не менее быстро соображать в игре.

Следить за мячом нужно не только для того, чтобы выиграть, но и потому, что попадание этим снарядом в область шапочки может с легкостью отправить тебя в нокаут. Бывали случаи, что у вратарей от встречи с мячом возникали сотрясения мозга.

СИЛА ВОДЫ

Во многих бассейнах есть секции водного поло. Тебя с радостью возьмут в команду, даже если весь твой ватерполистский опыт ограничивается прочтением этой статьи в Men's Health (одно условие — ты должен уметь плавать). Если первый раз тебя хватит больше чем на 10 минут активной игры — считай, с физической формой полный порядок. Сил водные баталии отнимают очень много. Чтобы подготовиться к ним перед игрой, не забудь размяться. Упражнения разминки знакомы с детства: неспешный бег на дорожке, томные растяжки, работа с небольшими весами. 20-30 минут для непрофессионального спортсмена — вполне достаточно. Не поленись и после игры потратить несколько минут на комплекс растяжек и только после такой заминки беги пить сок или минералку. Игры один-два раза в неделю легко заменят тебе фитнес-зал, и после такой зимы к пляжному сезоны ты подойдешь во всеоружии.

КАК РЫБА

ГРУППА "ДЮНА" В СВОЕ ВРЕМЯ ПРИЗЫВАЛА СТАТЬ "ДЕЛЬФИНОМ КРАСИВЫМ" ДЛЯ КУПАНИЙ В МОРЕ ПИВА. МЫ ТЕБЕ ТАКИХ ОБИЛЬНЫХ ВОЗЛИЯНИЙ НЕ СОВЕТУЕМ, А ВОТ СТАТЬ КРАСИВЫМ И СИЛЬНЫМ ПОМОЖЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ. ПЕРЕД ТОБОЙ ТРЕНИРОВКА ВАТЕРПОЛИСТА.

Упражнения, выполняемые в бассейне, не только полезнее, но и веселее, а также во многом гораздо тяжелее обычных тренировок со штангой. Чтобы понять, что даже в бассейне можно вспотеть с головы до ног, делай следующие упражнения не менее 3-4 раз в неделю. Упражнения объединены в две группы — А и Б. После того как ты закончишь все упражнения первой группы, спокойно поплавай минут пять, затем переходи к следующей группе. Для занятия тебе понадобятся легкие гантели, пара мячей и напарник покрепче.

ГРУППА А

А1 Только без рук!

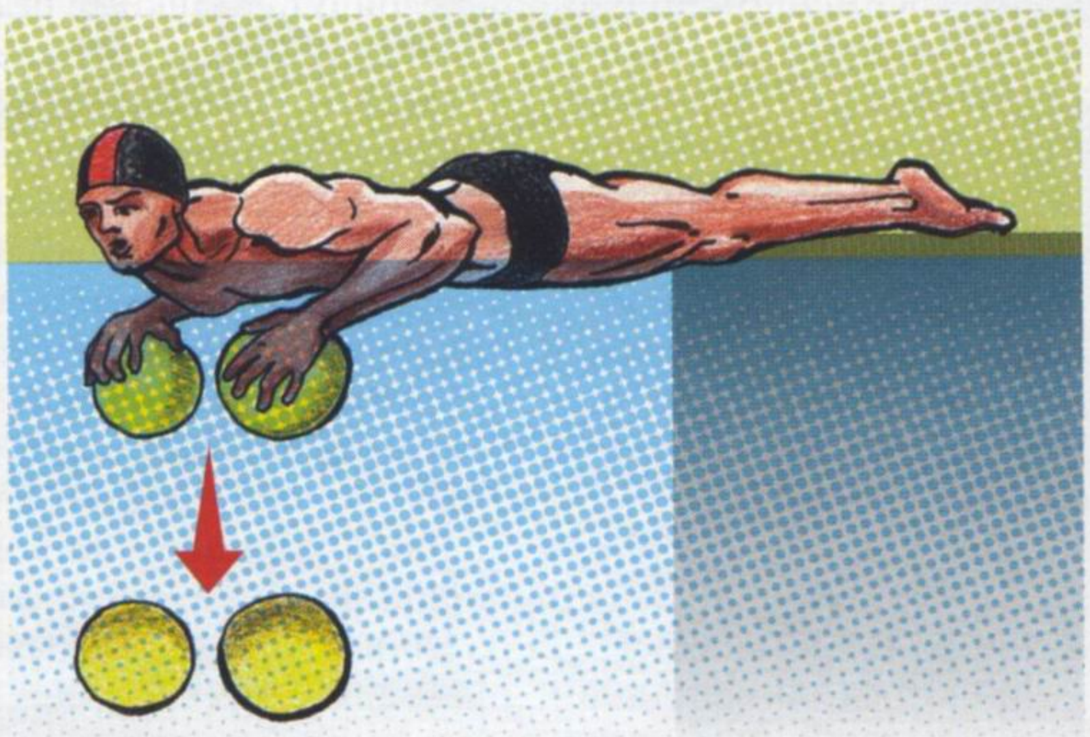
Положи на край бассейна пару легких гантелей (1-3 кг каждая) и ныряй в воду. Вынырнув, возьми в руки гантели и подними их над головой. Активно перебирая ногами, постарайся удержаться на плаву в вертикальном положении. Если возможно, не стой на месте, а перемещайся вперед, назад и в стороны.

НАГРУЗКА: продержись на плаву ровно 60 сек.

А2 Отжимания утопленника

Лежа на воде пузом вниз, возьми в руки пару мячей и, согнув руки, удерживай их под водой на уровне груди. Не меняя положения, толкни оба мяча вниз и постарайся поймать их в момент всплытия, вернувшись в исходное положение. Повтори. Следи за тем, чтобы толчки мячей происходили один за другим в динамичном режиме, как обычные отжимания.

НАГРУЗКА: 10-15 повторов.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА; ФОТО: PHOTAS/LANDOV, RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

А3 Восставший из моря

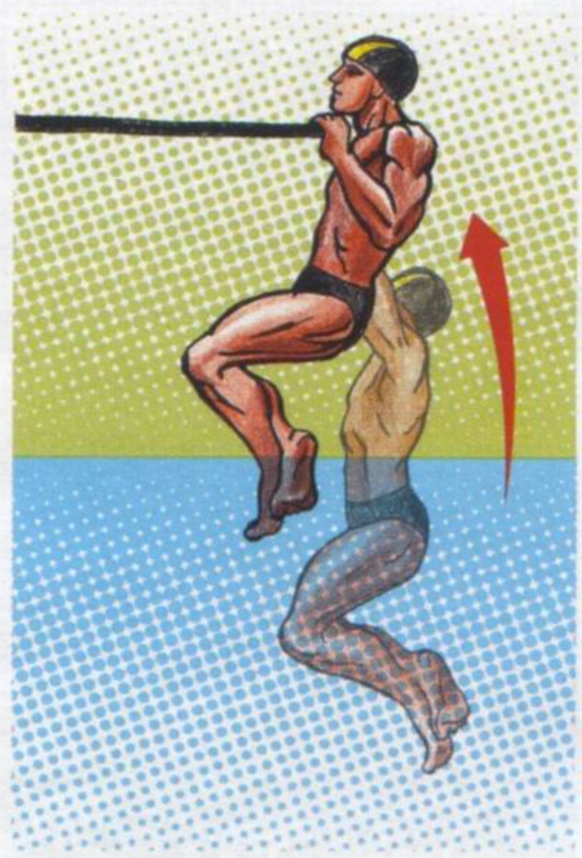
Для следующих двух упражнений тебе понадобится метровый трамплин или любая другая опора, которая позволит оставаться нижней половиной туловища в воде. Зацепись за трамплин руками, немного округли спину и поднимай чуть согнутые ноги вверх, пока они полностью не выйдут из воды. Вода создаст дополнительное сопротивление, что усложнит это упражнение вдвое по сравнению с сухопутными подъемами ног.

НАГРУЗКА: 15-20 повторов.

А4 Все выше и выше

Продолжая висеть на трамплине, чуть прогни спину и направь свой взгляд вверх. Сводя лопатки, подтянись вверх и коснись трамплина грудью. Это упражнение тяжелее, чем кажется, так как в исходном положении ты будешь весить почти в два раза меньше, чем в верхней точке. К тому же подвижный трамплин намного неудобнее стабильной перекладины.

НАГРУЗКА: сделай 12-15 повторов. Отдохни 90 сек. и повтори круг еще дважды.



ГРУППА Б

Б1 Мокрая чехарда

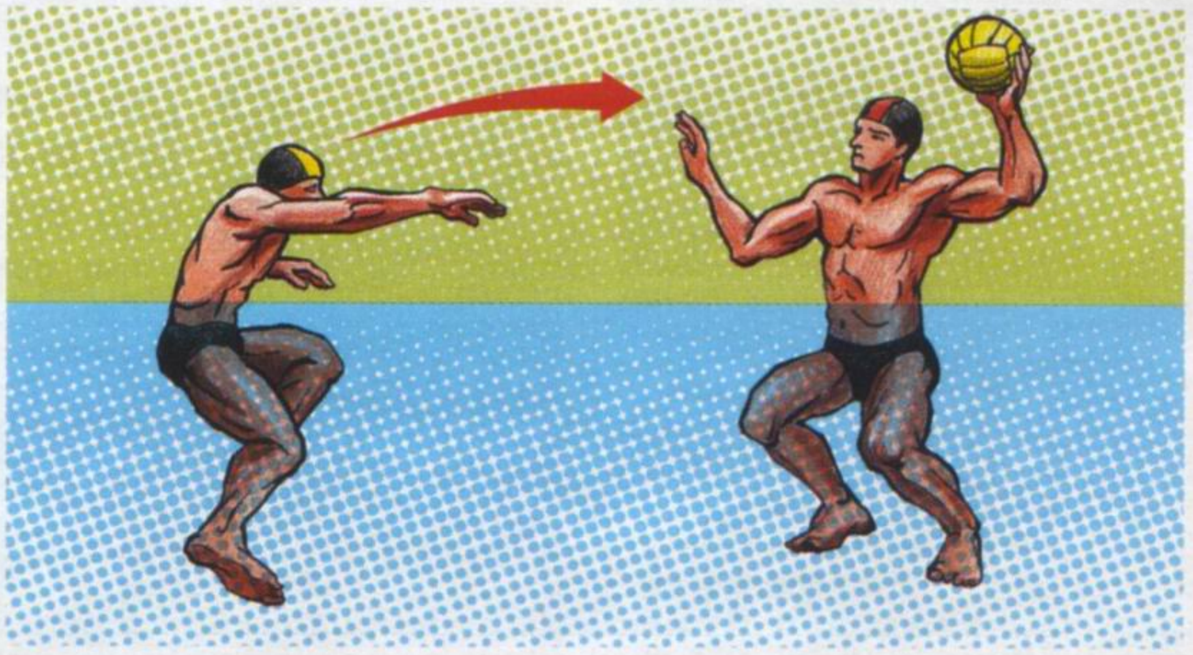
Попроси напарника зависнуть в вертикальном положении перед тобой на расстоянии чуть больше метра. Опираясь ему на могучие плечи, перепрыгни его. Вынырнув, сам займи исходное плавучее положение и поменяйся с приятелем ролями. Прыгайте друг через друга, пока не закончится бассейн или предписанное вам количество повторов.

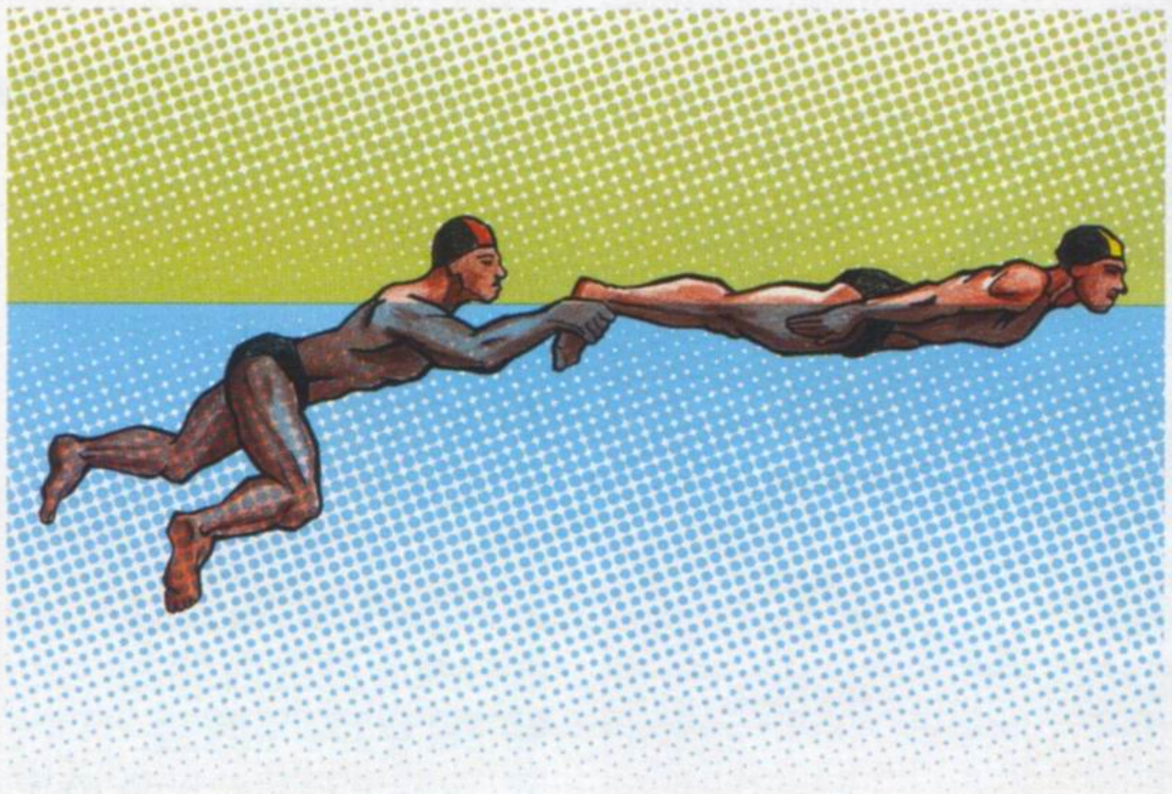
НАГРУЗКА: сделайте по 10 прыжков на каждого.

Б3 Ты мне, я тебе

Всплывите с товарищем на расстоянии 2 м друг от друга. Широко замахиваясь, перекидывайте мяч друг другу, стараясь поймать его на лету одной рукой. Станешь делать все правильно, мяч будет как бы прилипать к руке. Если упражнение покажется вам обоим совсем легким, поочередно меняйте рабочую руку – пусть один подает левой рукой, а другой правой и наоборот.

НАГРУЗКА: сделайте по 40 бросков на каждого.





Б2 Живая баржа

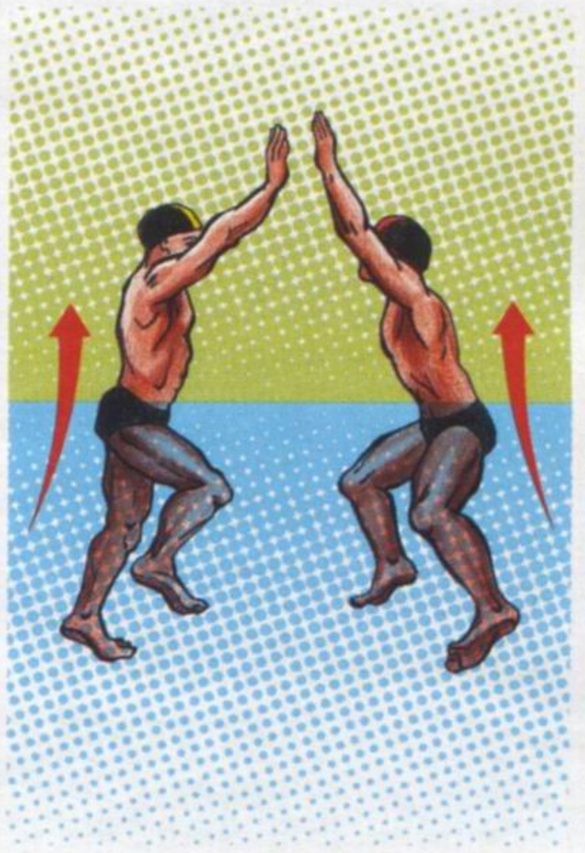
Напарник лежит на воде животом вниз. Ты хватаешь его за пятки и транспортируешь вперед, пытаясь никого не сбить по пути. Напарнику запрещено тебе помогать, зато он может немного сопротивляться, гребя против хода.

НАГРУЗКА: проплыви таким манером 25 м, в бассейне олимпийского типа это половина длины дорожки.

Б4 Баба сеяла горох

Расположитесь на расстоянии 1-2 м лицом друг к другу. По команде синхронно выныривайте вверх, стараясь "подпрыгнуть" выше напарника, – хороший игрок в поло способен вынырнуть аж по плавки! Нырнув обратно, тут же начинай следующий "прыжок". Пытайтесь двигаться в максимально возможном темпе – побеждает тот, кто вынырнет быстрее и выше другого.

НАГРУЗКА: сделайте пять выныриваний, отдышитесь и повторите все сначала. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

8 фактов о зимнем досуге, 5 из которых по-настоящему полезны

МАКСИМАЛЬНАЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ СКОРОСТЬ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННАЯ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭЙРБОРДИНГУ, СОСТАВЛЯЕТ

141 км/час.

40–50 минут может провести человек в полынье, если он провалился туда в правильной зимней рыболовной экипировке.

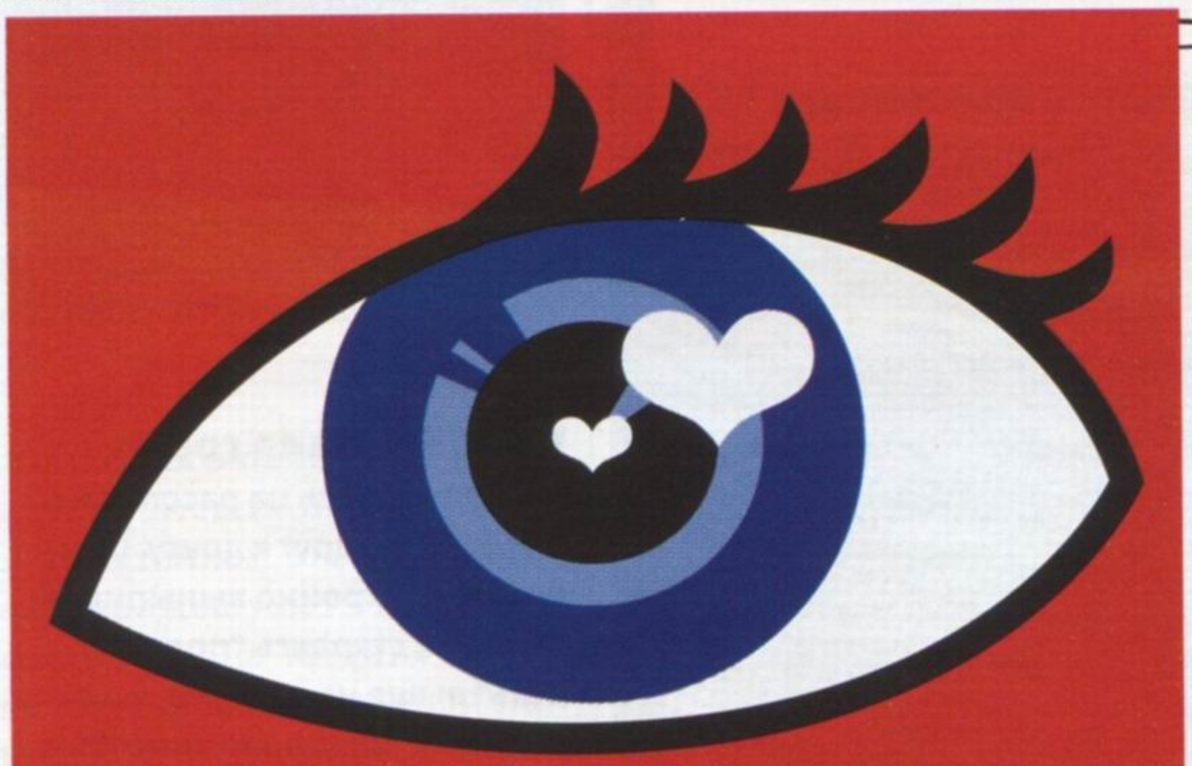
Если на улице теплее –3 градусов,

не стоит нырять в сугроб после бани — снег слишком вязкий и жесткий для купания.

$1500 в среднем стоит час полета вертолета Ми-8, участвующего в операциях по спасению рыбаков со льдин.

10 ккал на 1 кг веса расходует лыжник за час при беге на лыжах со скоростью около 10 км/ч.

ВЛАСТИ ВЕНГРИИ ПРИЗНАЛИ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ ПО ЛЬДУ ОЗЕРА БАЛАТОН НЕДОПУСТИМО ОПАСНЫМ ЗАНЯТИЕМ. ШТРАФ ЗА НАРУШЕНИЕ ЗАПРЕТА — 30 000 ФОРИНТОВ (ОК. 1000 ГРН.).



75% ВРЕМЕНИ ОБЩЕНИЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЛЮБЛЕННЫЕ ПАРОЧКИ НЕ СВОДЯТ ДРУГ С ДРУГА ГЛАЗ.

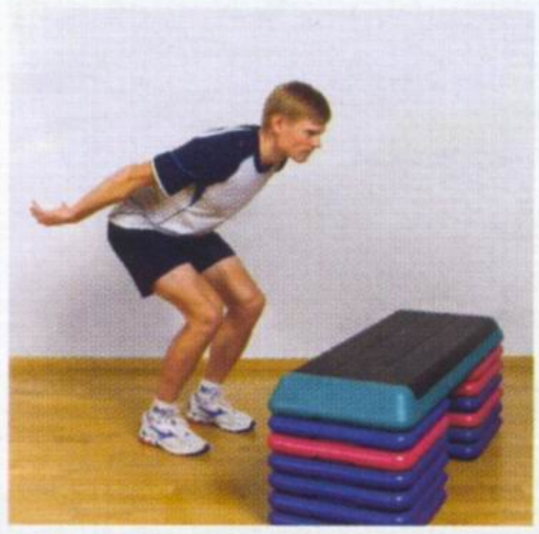
На 36% снижается риск коронарных заболеваний у мужчин в возрасте от 40 до 75 лет при умеренном употреблении вина (не более 300 г в день).

Epidem.ru Journal-plaza.net

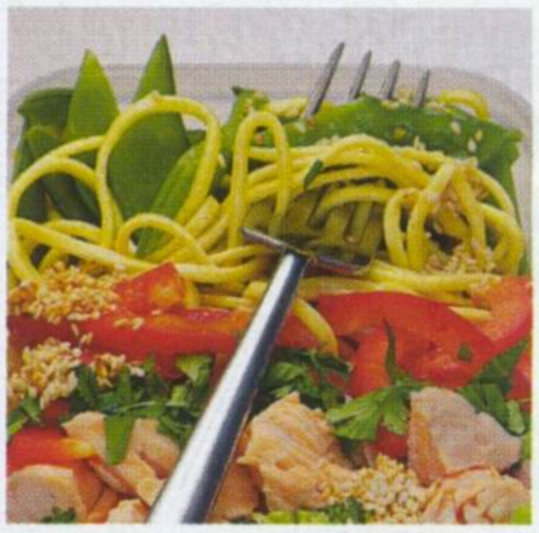
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ТРЕНЕР

259
Ногу свело
Судорожная разминка



262
Лыжню!
12 шагов к пробежкам



264
Спортлоток
Протеиново-углеводный обед

254
Каучуковый коуч
Фитнес-зал в твоем кармане

Epidem.ru Journal-plaza.net

Каучуковый коуч*

*От англ. coach – тренер

10 СПОСОБОВ ТЯНУТЬ РЕЗИНУ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ МЫШЦ

МЕТОДИКА: ХУАН КАРЛОС САНТАНА

Epidem.ru Journal-plaza.net
www.menshealth.com.ua
MH

Персональные тренеры — люди творческие: дай им возможность написать тебе программу — и получишь шедевр. Только место таким шедеврам чаще всего в музее фитнеса среди десятков сложных тренажеров, а не в среднестатистической качалке или домашнем фитнес-зале. Вот почему мы попросили специалиста по фитнесу и профессионального тренера Хуана Карлоса Сантану (Institute of Human Performance, Флорида) составить для тебя самую приземленную, практичную и финансово необременительную тренировку. Единовременные затраты на нее минимальны, а необходимое оборудование запросто помещается в карман. Тебе понадобятся два резиновых амортизатора — ленточный и трубчатый. По одному для каждого комплекса тренировок, которые ты обнаружишь, перевернув страницу. Выбрать какой-то один или чередовать оба — решать тебе. Главное, чтобы всего в неделю у тебя получалось не менее трех занятий. Начни с 3-5 подходов по 10 повторов в каждом упражнении и постепенно обогащай свой "рацион" другими доступными нагрузками. К примеру, между упражнениями с амортизатором делай подход отжиманий с хлопком перед грудью, приседаний на одной ноге, серию прыжков со скакалкой или рывок на 50-100 м, если тренируешься на улице.

Epidem.ru Journal-plaza.net

УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЧНЫМ АМОРТИЗАТОРОМ

ЕСЛИ СОПРОТИВЛЕНИЯ ТЕБЕ ПОКАЖЕТСЯ МАЛОВАТО, ИСПОЛЬЗУЙ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО АМОРТИЗАТОРОВ.

1 ПРИСЕДАНИЯ

Встань на оба конца резины, поставив ноги на ширину бедер. Получившуюся петлю перекинь через плечи и возьмись за амортизатор руками чуть ниже груди. Выпрямив спину и сведя лопатки, приседай как можно глубже, но не сутулься и не отрывай пятки от пола. Если резина выскальзывает из-под твоих пяток, предварительно свяжи концы амортизатора.

2 ТЯГА ЗЕРХЕРА

Прикрепи оба конца амортизатора к неподвижной опоре (например, к батарее) на уровне лодыжек. Петлю перекинь через локти и согни руки до прямого угла. Отойди назад и натяни резину до нужного тебе уровня сопротивления. В одно движение присядь и наклонись вперед так, чтобы твои локти почти коснулись коленей. Выпрямись, вернувшись в исходное положение, и повтори.

3 ОТЖИМАНИЯ

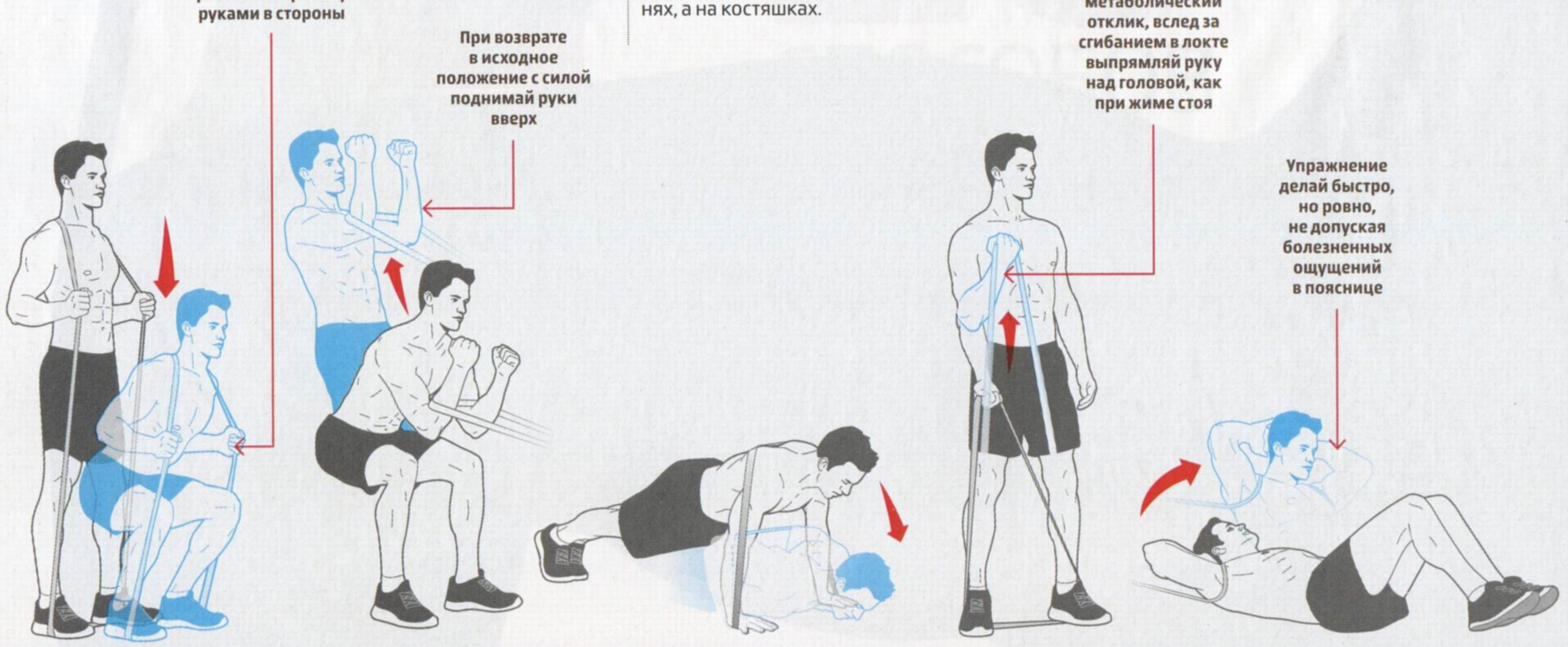
Перекинь резину через верхнюю часть спины в районе лопаток, прими обычный упор лежа – ноги вместе, руки на ширине плеч – и "наступи" на оба ее конца ладонями. Отжимайся как обычно, касаясь грудью пола и делая в верхней точке движения четкий выдох. Чтобы увеличить силу сопротивления резины, укорачивай ее натянутую часть. Если веса твоего тела недостаточно и амортизатор постоянно выскакивает, сжимай резину в кулаках и отжимайся не на ладонях, а на костяшках.

4 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

Свяжи концы амортизатора, зажми узел в правый кулак и встань ногами в получившуюся петлю. Не отрывая локтя рабочей руки от корпуса, сгибай ее как можно сильнее и быстрее. Сделав нужное количество повторов, смени руку. Хочешь увеличить сопротивление – укорачивай длину петли.

5 ПОДЪЕМЫ КОРПУСА

Закрепи концы амортизатора на уровне лодыжек и ложись на землю, спиной к месту крепления. Ноги поставь вместе и согни их в коленях так, чтобы ступни были плотно прижаты к полу. Перекинь петлю через плечи и делай подъемы корпуса, сохраняя спину округленной, без рывков при подъеме.


Чтобы увеличить сопротивление, растягивай резину руками в стороны
При возврате в исходное положение с силой поднимай руки вверх
Чтобы упражнение возымело более ощутимый метаболический отклик, вслед за сгибанием в локте выпрямляй руку над головой, как при жиме стоя
Упражнение делай быстро, но ровно, не допуская болезненных ощущений в пояснице

Epidem.ru Journal-plaza.net www.menshealth.com.ua MH

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

УПРАЖНЕНИЯ С ТРУБЧАТЫМ АМОРТИЗАТОРОМ

ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЛЕНТОЧНОГО НАЛИЧИЕМ ДВУХ РУЧЕК, ЧТО ВЫИГРЫШНО ПОВЛИЯЛО НА ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ В ЭТОМ КОМПЛЕКСЕ.

1 ЖИМ ОТ ГРУДИ СТОЯ

Закрепи резину на опоре, находящейся выше твоей головы, возьмись за ручки и повернись спиной к месту крепления амортизатора. Сделай пару шагов, чтобы натянуть резину, и поставь одну ногу вперед. В исходном положении руки должны быть согнуты и разведены по сторонам от плеч. Не меняя положения тела, выжми амортизаторы перед грудью, соединив руки вместе. Сделай четкую паузу и вернись в исходное положение.

2 ВЫПАДЫ

Закрепи амортизатор на уровне лодыжек и, выпрямив руки перед собой, отойди назад. Когда натяжение резины станет достаточным, поставь ноги на ширину плеч и выпрямись. Сделай длинный шаг вперед и согни переднюю ногу в колене на 90°. Почти коснувшись пола коленом второй ноги, остановись и вернись в исходное положение. Повтори выпад с другой ноги – и получишь один повтор.

3 ТЯГА К ГРУДИ СТОЯ

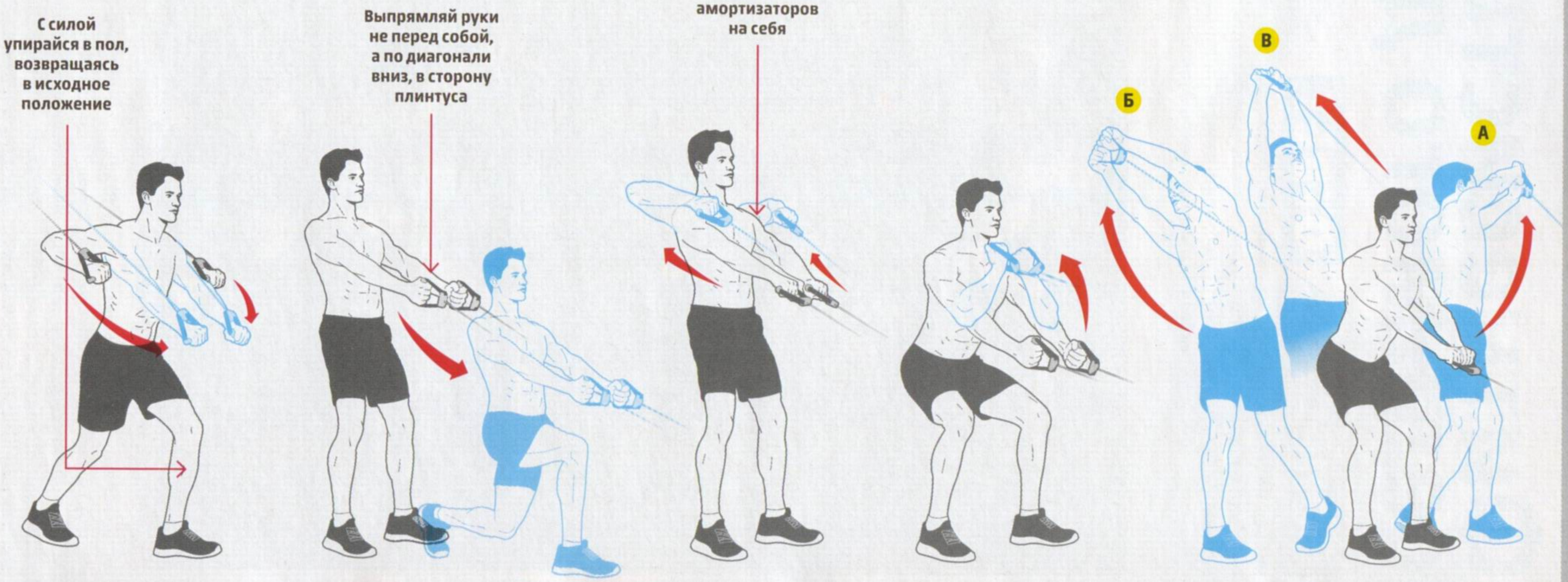
Не меняя точки крепления амортизатора и расстояния, на котором ты стоишь от этой точки, поставь ноги на ширину бедер и выпрями руки вперед и вниз. Отклони свое тело немного назад и потяни рукояти на себя, подняв кисти на уровень груди. Сделай паузу и вернись в исходное положение.

4 СГИБАНИЯ НА БИЦЕПС

Оставаясь на том же месте, чуть присядь вниз и немного наклонись. В исходном положении руки прямые, ладони направлены друг на друга. Не опуская локтей вниз, согни руки, максимально близко прижав рукояти к плечам. В крайней точке подъема разверни свои ладони на себя. Выдержи отчетливую секундную паузу, вернись в исходное положение.

5 РАЗГИБАНИЯ СПИНЫ

Закрепи амортизатор одним концом на уровне лодыжек и возьмись за свободную рукоять прямыми руками (если ты чувствуешь в себе достаточно сил, не меняй крепление амортизатора, а просто сожми сразу обе рукояти, сцепив пальцы в замок). Чуть согни ноги и наклонись вперед. Не сгибая рук, выпрямись и одновременно развернись влево и вверх **(А)**. Вернись в исходное положение и повтори движение в другую сторону **(Б)**. Снова прими исходное положение и, выпрямляясь, синхронно потяни рукоять вверх, подняв руки над головой **(В)**. ■


С силой упирайся в пол, возвращаясь в исходное положение
Выпрямляй руки не перед собой, а по диагонали вниз, в сторону плинтуса
Сильно своди лопатки во время тяги амортизаторов на себя
Б
В
А

Journal-plaza.net
Epidem.ru

Фитнесисты седьмого дня

ВОПРОС

Привет! На сколько должен подрасти бицепс за год, если я тренируюсь 7 раз в неделю?

КИРИЛЛ

ОТВЕТ

Скорее всего, он не вырастет совсем. Чтобы мышцы росли, им обязательно нужен отдых. Рекомендую и тебе уделять тренировкам не более 3-4 дней в неделю. Строй программу на основе этих упражнений, тогда тебе действительно захочется передохнуть денек-другой. А если будешь добавлять к ним 1-2 подхода на бицепс каждую неделю, уже через 7-14 дней сможешь заметить разницу в объеме своих рук.

ОТВЕЧАЕТ

ЕВГЕНИЙ БЫКОВ
КМС по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике

1 ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ

Встань прямо, штангу положи на спину, взявшись за нее широким рывковым хватом **(А)**. Сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола, присядь вниз, одновременно подняв отягощение над головой **(Б)**. Следи за тем, чтобы твой подбородок был приподнят, взгляд направлен вперед и вверх, колени и носки – в стороны, а локти полностью выпрямлены. Поднимись в исходное положение.

2 ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА ГРУДЬ

Возьми штангу хватом чуть шире плеч и наклонись вперед **(А)**. Взрывным усилием выпрями спину. Подняв гриф до верхней трети бедра, мощно пожми плечами **(Б)** и вырви штангу к груди. Подсев под снаряд, помести его на переднюю часть дельтовидных мышц и выпрями ноги **(В).** Следи за тем, чтобы траектория движения штанги проходила на минимальном расстоянии от твоего тела. И не тяни ее бицепсами. Руки – это всего лишь "лямки". Подъем должен осуществляться силой ног, спины и трапециевидной мышцы.

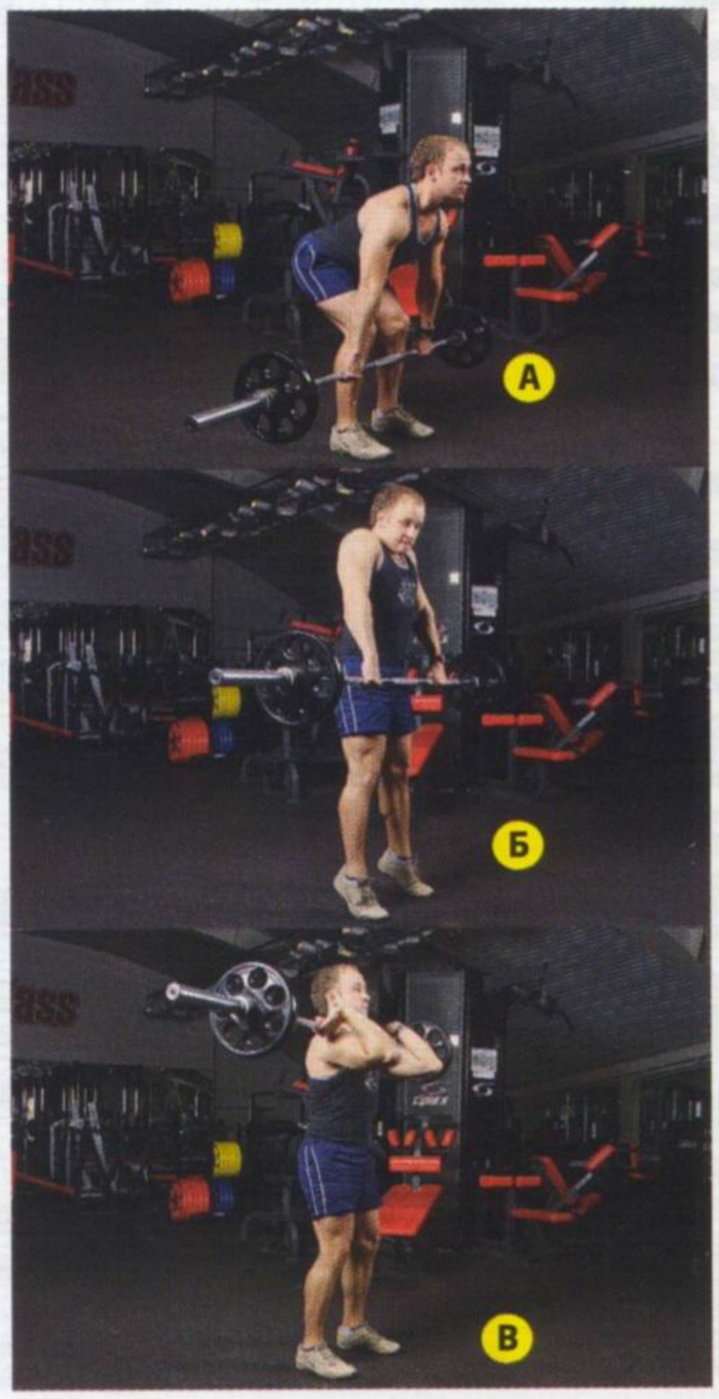
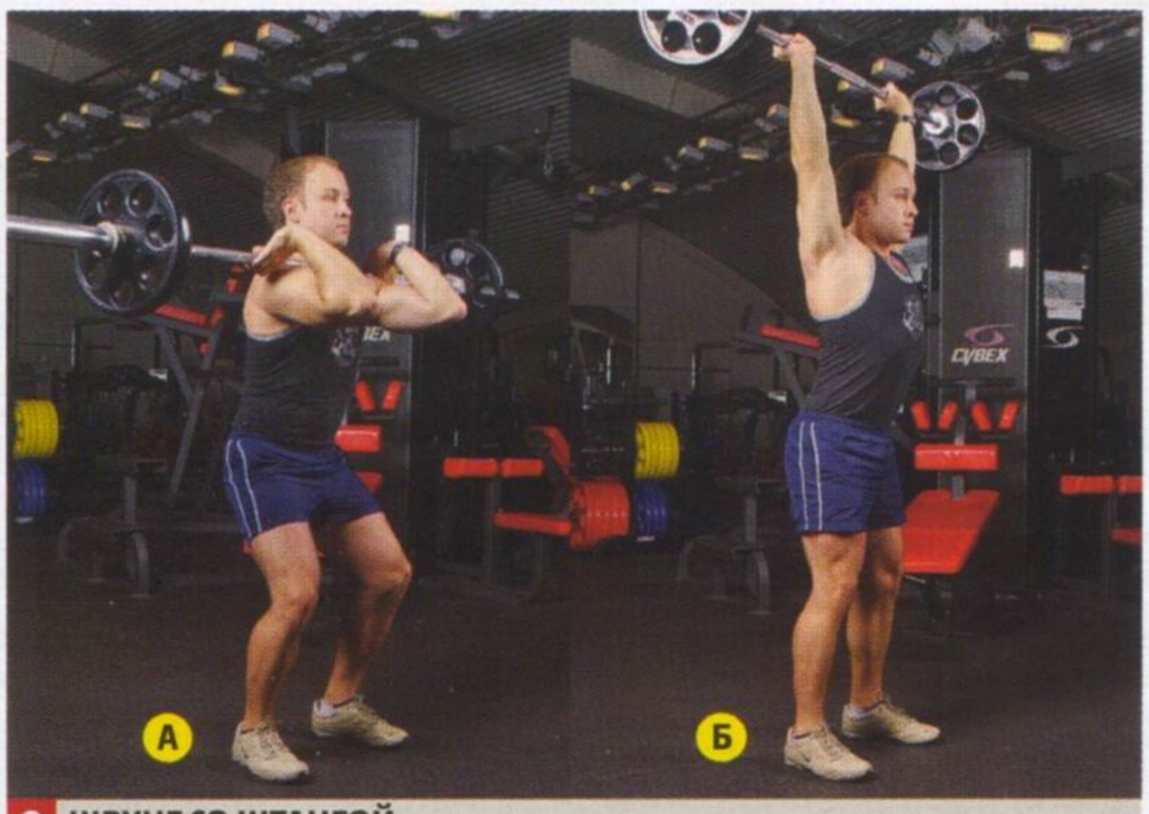


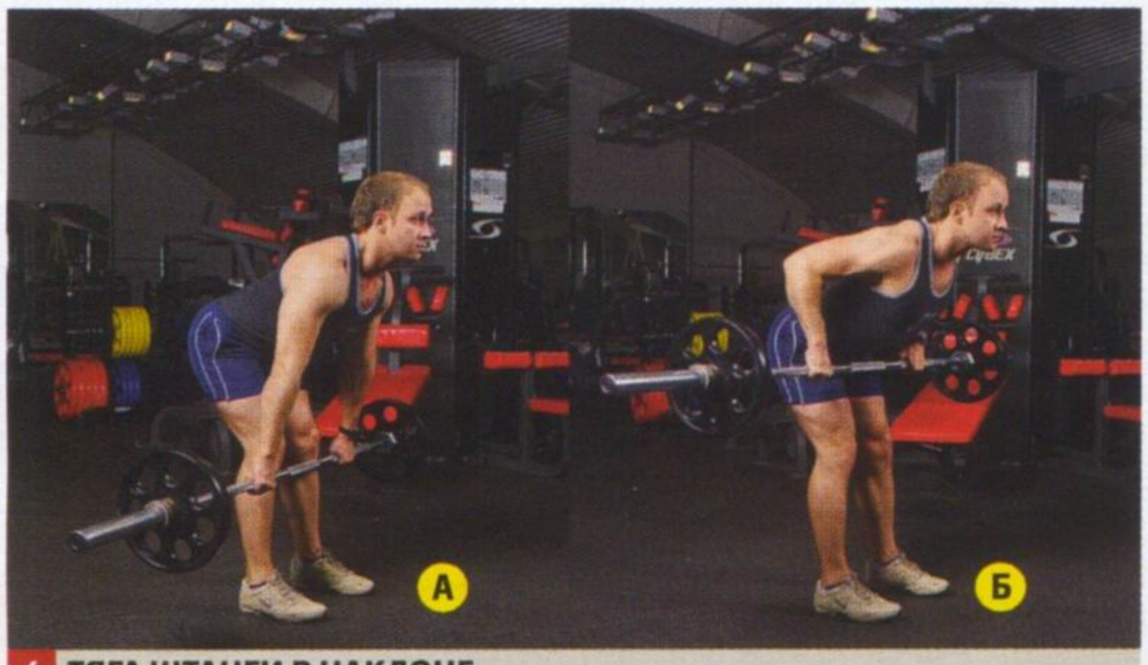
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ/ RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net



3 ШВУНГ СО ШТАНГОЙ

Встань прямо, ноги на ширине бедер, штанга лежит на передних дельтах, плечи параллельны полу **(А)**. Быстро подсев вниз, толкни всем телом штангу вверх так, чтобы она взлетела над головой. В нужный момент поймай ее на прямые руки и зафиксируй это положение на секунду **(Б)**. Мягко верни снаряд на плечи. Старайся не поднимать вес руками, они лишь сопровождают движения.



4 ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Наклонись вперед, прогнув спину и опустив снаряд чуть ниже колен **(А)**. Без помощи со стороны поясницы сведи лопатки, подтяни гриф к низу живота **(Б)** и сразу вернись в исходное положение.

5 РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

Устройся на римской скамье поудобнее и слегка отклонись назад. Округли спину и вытяни руки перед собой перпендикулярно корпусу **(А)**. Скручивайся в грудном отделе позвоночника – сначала вправо **(Б)**, затем влево. Контролируй поясничный отдел, он должен быть недвижим, как скала.

БОЛЬНОЙ ВОПРОС

Ногу свело!

ВОПРОС

Занимался самостоятельно бегом, но заметил, что через пару месяцев начали затекать ноги, появились судороги. Бег прекратил – и все прошло. Сейчас подумываю начать снова, но боюсь повторения. Как избежать подобной проблемы?

DANILA V

ОТВЕТ

Данила, эта проблема типична для многих начинающих любителей бега. Твои еще неокрепшие мышцы голени воспринимали беговые нагрузки как усилия чрезмерной интенсивности, а поскольку бегать ты наверняка пытался довольно часто, шансов на восстановление у них просто не оставалось. Недостаточная способность к восстановлению – главный минус всех новичков, вот почему в твоей новой программе тренировок обязан присутствовать стретч мышц голеней. Перетрудившиеся мускулы часто находятся в укороченном состоянии на фоне повышенного нервного потенциала действия, что и ведет сначала к судорогам, а потом и к отекам – первым сигналам организма, умоляющего его больше не грузить. Чтобы этого не происходило, тебе нужно выполнять 3-4 простейших растягивающих упражнения для мышц голени и бедра через 6 часов после беговой тренировки или в отдельные дни, но не реже шести раз в неделю. Займет это у тебя всего 5-10 мин.: делай в упражнениях по 3-4 повтора, задерживаясь в каждом положении на 15-30 сек.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Лыжню!

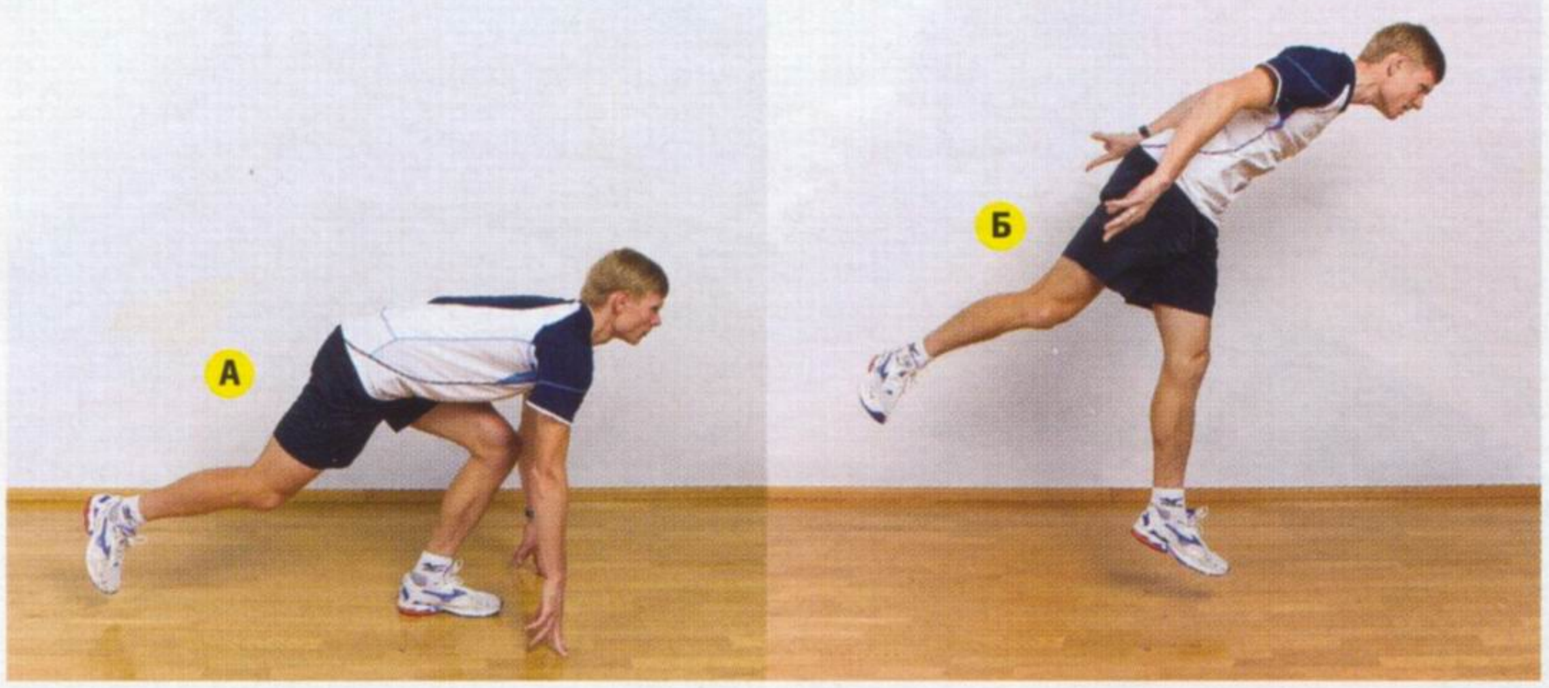
ВОПРОС **Скоро зима, и возможно, даже выпадет снег. Если так и случится, я планирую достать с антресолей старые лыжи и бегать на них по утрам в лесу. Есть идеи насчет того, как подготовиться к таким пробежкам?**

МАКСИМ

ОТВЕТ Тренируй скоростно-силовую выносливость, выполняя 3 раза в неделю этот комплекс упражнений без перерывов на отдых между ними.

ОТВЕЧАЕТ

АЛЕКСЕЙ БАРАННИКОВ
Мастер спорта международного класса по лыжному двоеборью



1 БЕГ НА ДОРОЖКЕ

Уклон 15-20%, продолжительность 5-10 мин., скорость – максимальная. Пробежав положенное время, сделай следующие упражнения подряд, без отдыха между ними.

2 ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

Поставь ноги вместе и, присев **(А)**, выпрыгни вперед **(Б).** Приземлись на одну ногу **(В)** и продолжай бодро скакать на ней, пока не насчитаешь 10 прыжков. Вернись в исходную позицию и повтори упражнение с другой ноги.

3 ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ КОРОЛЕВСКОЙ СТАНОВОЙ ТЯГИ

Встань на одну ногу, а вторую отведи назад. Наклонись вниз и присядь на опорной ноге, коснувшись руками пола **(А)**. С силой оттолкнись от земли и подпрыгни вверх **(Б)**. Мягко приземлись и тут же продолжи. Сделай по 10 прыжков для каждой ноги.

4 ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ТУМБУ

Встань перед опорой высотой тебе по колено или выше. В исходном положении слегка согни ноги и отведи руки назад **(А)**. Оттолкнись от пола, запрыгни на опору **(Б)** и тут же спрыгни. Так 10 раз.

5 БЕГ НА ДОРОЖКЕ

См. пункт 1.

6 ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

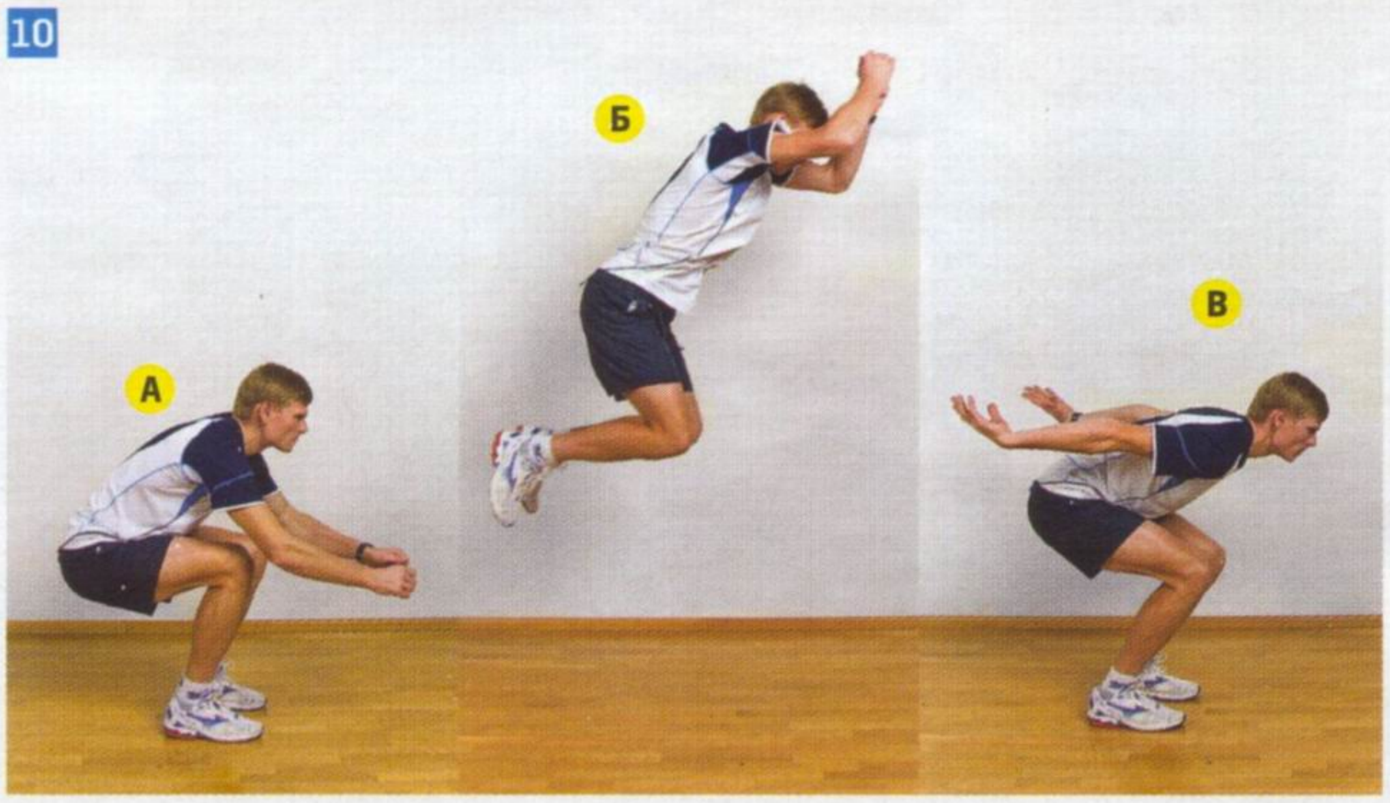
Возьми в руки гантели и сделай обычные выпады, далеко шагая вперед и возвращаясь в исходное положение. 10 повторов для каждой ноги будет предостаточно.

7 ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Сделай 100 прыжков подряд.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Epidem.ru Journal-plaza.net



8 ПОПЕРЕМЕННЫЕ ВЫПРЫГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМЕ

Возьми в руки медицинбол или легкую гантель и держи его/ее перед грудью. Правую ногу поставь на платформу **(А)**. Оттолкнувшись от платформы, подпрыгни вверх и, сменив в воздухе ногу **(Б)**, приземлись на левую, поставив ее на платформу. Немедленно повтори. Сделай 20 таких прыжков.

9 ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР

Найди себе любой импровизированный барьер (в фитнес-клубе или на улице) и перепрыгни его ровно 10 раз.

10 ПРЫЖКИ С МЕСТА В ДЛИНУ

Поставь ноги на ширину бедер, присядь **(А)**, наклонись и отведи руки назад. Помогая себе всем телом, сделай 10 длинных прыжков вперед **(Б, В)**, отталкиваясь от пола обеими ногами.

11 БЕГ НА ДОРОЖКЕ

См. пункт 1.

12 ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Дистанция – 5 м в одну сторону и 5 м обратно. Пробеги туда-сюда ровно 5 раз.

Приготуйтесь до найкращого гоління від Gillette*

Представляємо Gillette FUSION HYDRAGEL

Новий гель для гоління Gillette® Fusion HydraGel робить найкраще гоління від Gillette ще комфортнішим.*

Зволожуючі, пом'якшуючі та змащувальні компоненти...

створюють невидимий шар для захисту шкіри під час гоління...

з першого до останнього руху.

*Якщо використовується з бритвеним станком.

©2006 The Gillette Company

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ №2

А вас я попрошу остаться!

АНДРЕЙ СТЕГАНЦЕВ
Чемпион мира по таэквондо, международный инструктор, обладатель черного пояса шестого дана, основатель нового направления в боевых искусствах "И-до"

1 Конец рабочего дня. Ты доделал все дела и направляешься к выходу из офиса. Как вдруг твой начальник, крича что-то вроде: "Куда это вы собираетесь? Рабочий день закончится тогда, когда я ему позволю!", нападает сзади, демонстрируя явное намерение заинтересовать тебя новым заданием, спрятанным у него в кулаке.

2 Близкая дистанция при подходе противника сзади – с захватом или без, не важно – означает агрессивность намерений нападающего. Действуй быстро и решительно: первым нанеси удар головой. При этом движение должно совершаться не только шеей, но и всем корпусом, инерции которому придаст резкое сгибание рук в локтях, прижатых к туловищу.

3 Как правило, после такого удара противник откло-няется назад и ослабляет захват. Этот момент – отличная возможность продолжить атаку локтем. Рекомендую слегка развернуться назад вместе с ударом, чтобы увидеть и оценить складывающуюся ситуацию воочию и в случае необходимости продолжить бой.

ПОДГОТОВКА

Самым важным элементом этой связки является удар локтем, поэтому его нужно тренировать особенно тщательно. Обрати внимание на то, что само по себе движение рукой должно быть достаточно длинным и сильным ударом с явным замахом, а не коротким, ничего не значащим толчком. Чтобы ударить сильно, на замахе выпрямляй бьющую руку перед собой, а в момент контакта локтя с печенью или селезенкой противника подсаживайся вниз и немного разворачивай корпус в сторону удара. После отработки каждого из ударов – отдельно локтем и отдельно головой (см. в ноябрьском номере МН за этот год) – зачи всю комбинацию целиком, пока контратака при нападении сзади не станет в твоем исполнении единым и смертоносным целым.

Редакция благодарит за участие в съемках Василия Мамонтова и Игоря Анохина и не одобряет необоснованное применение насилия в условиях офиса. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Спортлоток

ДЕНЬ СУДКА #03

Столь богатого протеинами и правильными углеводами блюда в этой рубрике еще не было.

1 ЛОСОСЬ

Сколько? 200 г
Зачем? Содержит полный спектр аминокислот, необходимых для строительства мускулов, плюс, разумеется, омега-3 жир... ну, ты сам понимаешь, о чем мы.

2 ЯИЧНАЯ ЛАПША

Сколько? Горсть.
Зачем? Логично предположить, что яичная лапша сделана из яиц и муки. Бездна правильных калорий, которые тебе сейчас так необходимы.

3 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Сколько? Половинка, нарезанная полосками.
Зачем? Перец — один из чемпионов по содержанию витамина С и бета-каротина, крайне необходимых тебе после сильной нагрузки, увеличивающей концентрацию свободных радикалов в организме.

4 БРОККОЛИ

Сколько? 4-5 штук.
Зачем? Зеленые овощи богаты магнием, улучшающим проникновение глюкозы в клетки. Опять-таки ценный антиоксидант — витамин С.

5 ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Сколько? Горсть.
Зачем? Фасоль богата клетчаткой, которая способствует очищению организма от всякого мусора.

6 КОРИАНДР

Сколько? Горсть, мелко нарезанная.
Зачем? В листьях кориандра полно витамина А, еще одного важного антиоксиданта.

7 ЖАРЕНЫЕ КУНЖУТНЫЕ ЗЕРНА

Сколько? 1 ст. л.
Зачем? В кунжуте масса полезных минералов, правильных жиров и белков. Как ты понимаешь, тебе все это пригодится. ■

СОУС

1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
Сок 1 лайма

РЕЦЕПТ

Хорошенько перемешай соус и замаринуй в нем рыбу на полчаса. Тем временем отвари или приготовь на пару брокколи и фасоль и положи их в холодную воду. Отдельно свари лапшу. Обжарь лосося на гриле, поливая соусом. Сложи все в миску, добавь перец, кориандр и кунжут. И перебори желание съесть все немедленно — потерпи до окончания тренировки.

ФОТО: ROB WHITE

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТС

С петлей на шее

Авторитетные источники утверждают, что ничто так не успокаивает нервную систему, как вязание. Но если вечера перед камином в кресле-качалке с клубком и спицами в руках – не твой удел, вязаные вещи можно просто купить.

MEN'S HEALTH
ЗИМА 08·09

1. Куртка **SHS**
2. Водолазка **Motor**
3. Шарф **Motor**
4. Шапка **Colin's**
5. Свитер **Colin's**
6. Шарф **Matinique**
7. Перчатки **Matinique**
8. Перчатки **Colin's**
9. Кепка **Motor**
10. Шапка **Colin's**

ФОТО: НАТАЛЬЯ КАМЕНСКАЯ, СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОДОВОЕ СЛОВО

ПОЛУЧИЛ ПРИГЛАШЕНИЕ НА ВАЖНУЮ ВЕЧЕРИНКУ? ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИ ВСЕ, ЧТО НА НЕМ НАПИСАНО. ДАЖЕ ЕСЛИ БУКВЫ ВЫВЕДЕНЫ МЕЛКИМ БИСЕРОМ, БЕРИ ЛУПУ И ИЩИ РОКОВЫЕ СЛОВА: "ДРЕСС-КОД". ИНАЧЕ МОЖЕШЬ ОКОНФУЗИТЬСЯ.

1

2

3

1 Black Tie Этот дресс-код действует для званых ужинов, корпоративных банкетов, коктейлей, семейных торжеств с большим количеством гостей и уже давно не подразумевает своего дословного перевода – "черного галстука". Главное, чтобы костюм был классическим и строгим. А собственно галстук может быть и серым или синим, но главное – не пестрым и не слишком ярким. Рубашка однотонная и светлая. Допускается также костюм-тройка с жилетом. Обувь соответствующая. Если же ты прибудешь на подобное мероприятие в смокинге – пиджаке с открытой грудью и длинными, обшитыми шелком лацканами, то галстук-бабочку можешь нацепить не только черный, но и вызывающе красный. Более того, согласно последним тенденциям, жилет и галстук в сочетании со смокингом тоже не будут смотреться нелепо.

2 A5 (After Five – "после пяти"). Действует для большинства мероприятий, начинающихся после 17.00. Свободы выбора у тебя еще больше – костюм любого цвета (только не очень светлый), кроя и фактуры, галстук необязателен.

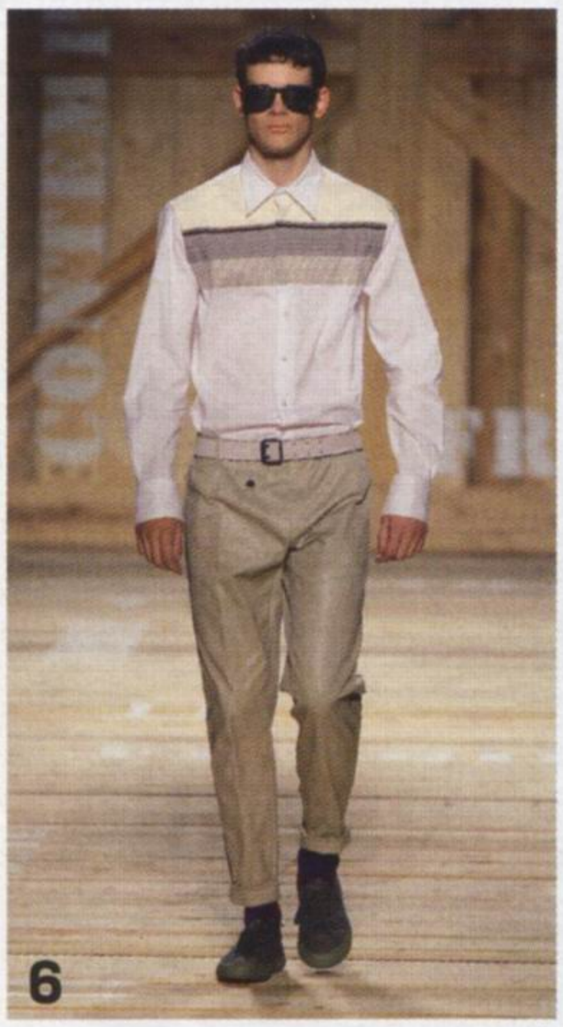
3 Formal Дресс-код похож на предыдущий, но дает тебе больше свободы. Костюм сгодится и не слишком строгий, а галстук – более яркий.

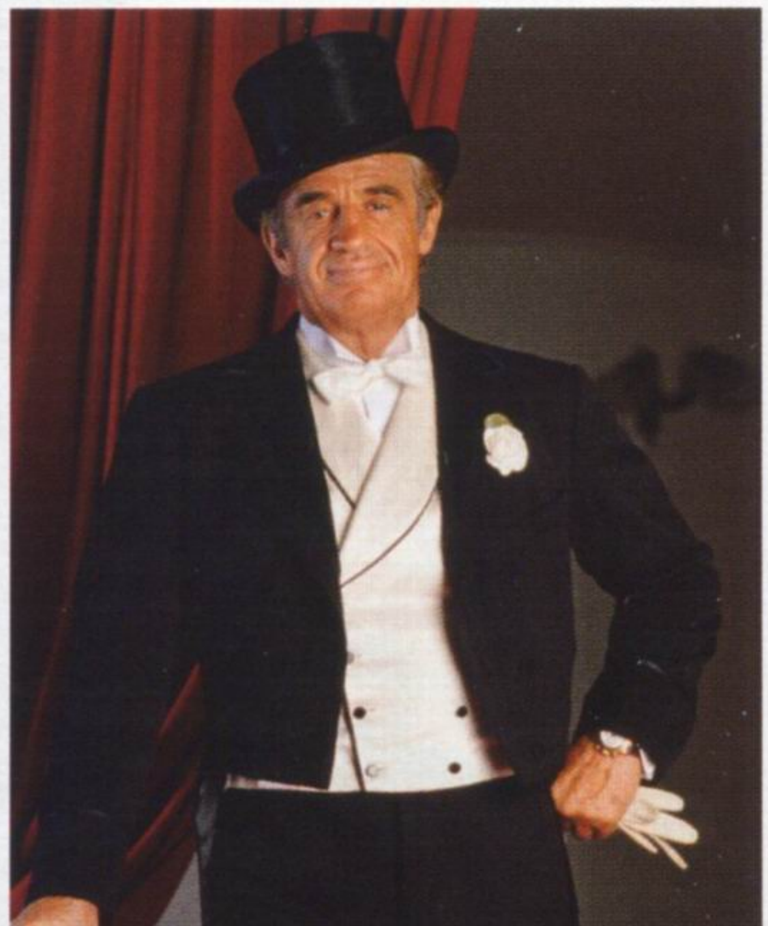
4 Casual (повседневный стиль). Вообще классика casual – это костюм с рубашкой без галстука или водолазкой. Но сейчас этой классики мало кто придерживается. И многое зависит от твоего ума и вкуса. Допустимы и джинсы, и свитер, и футболка (в отдельных случаях). Ориентируйся по ситуации (кто пригласил, во сколько и по какому поводу) и одевайся просто, но элегантно.

Epidem.ru Journal-plaza.net

4

5


6


7

5 Smart Casual (Cocktail, Executive Casual, Corporate Casual). Брюки или джинсы, темный пиджак, рубашка с длинным рукавом, галстук не обязателен. Свободные туфли типа мокасин, ремень необходим. Вместо пиджака можешь надеть стильную куртку (только не ветровку).

6 Business Casual (Dressy, Resort Casual, Country Club, Casual Chic, Semi-Casual, Neat Casual). Рубашка или поло, хлопчатобумажные брюки с ремнем или джинсы плюс свободные туфли. Даже если на улице жаркое лето, носки обязательны.

7 White Tie Самый официальный из всех дресс-кодов. Печатается на приглашениях VIP-класса. Поводы немногочисленны: балы при королевских дворах, вручение Нобелевской премии или что-либо никак не ниже уровнем. К фраку полагаются белый жилет и белый галстук-бабочка (черный жилет и черную бабочку оставь музыкантам, официантам и метрдотелям). Манишка белой фрачной рубашки должна быть жестко накрахмалена. Черные лаковые туфли и — желательно — карманные часы завершат твой консервативный, но неповторимый образ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПРИШЕЛ НА БАЛ В МАЙКЕ?

Все зависит от уровня мероприятия. Если это White Tie или Black Tie, да еще вечером — лучше тихо уйди. Во всех остальных случаях смело присоединяйся к толпе гостей, не забыв включить все свое обаяние. Лучше прийти на Formal-пати в свитере, чем вообще не прийти. Но не забудь по возможности аккуратно извиниться перед устроителем вечера за несоблюдение дресс-кода, придумав какое-нибудь объяснение. А лучше всегда вози в машине темный пиджак и приличные туфли. Пригодятся.

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

ПОДХОД К УХОДУ

ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ О ТВОЕЙ ВНЕШНОСТИ

Есть такое старое неписаное мужское правило: решать проблемы по мере их поступления. Вот, например, ты слышишь стук в подвеске. Что ты делаешь? Правильно: давишь на газ и едешь дальше. Потому что стук — это еще не проблема. Но если вдруг откажет коробка передач, ты не станешь сидеть сложа руки и тут же помчишься в сервис.

Та же схема действует, как правило, и в наших отношениях с собственной внешностью. Вот только капремонт в данном случае бывает зачастую невозможен или обходится слишком дорого. В общем, если к 40 годам ты не планируешь обзавестись искусственными зубами, пересаженными волосами и скрытыми швами от пластических операций — читай и следуй советам.

www.menshealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru
Journal-plaza.net

ЛИЦО

СТАРОСТЬ В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО

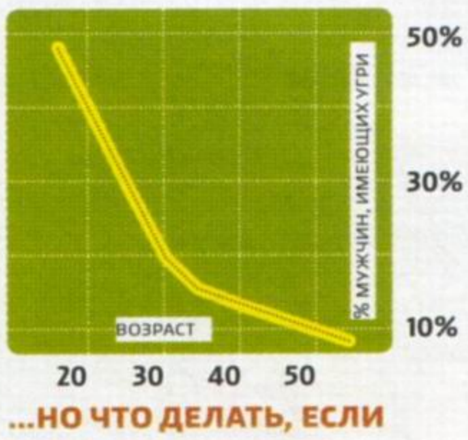
Морщины, темные круги и мешки под глазами старят тебя гораздо сильнее, чем сетчатый лоб. Кожа возле глаз очень нежная, и по мере того как она теряет коллаген, а вместе с ним и упругость, все твои прищуры и подмигивания (периодические сокращения лицевых мышц) могут привести к возникновению глубоких морщин. Хочешь выглядеть моложе, попробуй вот что.

ДЕРЖИ ГОЛОВУ Чтобы наутро не было никаких мешков под глазами, не позволяй жидкости притекать ночью к твоим векам. Обеспечь голове более высокое положение – например, подложи еще одну подушку.

ОХЛАДИ ОТЕКИ Если мешков избежать не удалось, прикладывай к ним в течение пяти минут холодную ложку, кусочек льда или ватные диски, смоченные в холодном молоке и воде (50 на 50).

БЕРЕГИ АКТИВЫ Хорошие солнцезащитные очки помогут не щуриться и уберегут кожу от вредного воздействия солнца.

ВРЕМЯ УГРИ ЛЕЧИТ...



...НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖДАТЬ НЕТ СИЛ? Забудь про мыло. Вместо него два раза в день используй специальный очищающий лосьон. Потому что, умываясь редко, ты увеличиваешь вероятность возникновения угрей на 30%, а умываясь часто – пересушиваешь кожу и нарушаешь ее жировой баланс.

НЕ ДУРЫ

Наружный слой кожи – эпидермис – состоит, как правило, не менее чем из 20 пластов клеток. Но только не на губах. Здесь таких пластов не более 10. Ну а поскольку мы обычно не пользуемся ни блеском, ни помадой, наши губы страдают в три раза чаще женских. Поэтому, если ты оказался в экстремальных условиях – в тропиках, пустыне или просто на ярком солнце, мажься бесцветным кремом от солнца с SPF 15 и выше каждые два часа. А если на морозе – не стесняйся использовать мужской увлажняющий бальзам для губ. Наноси его и днем, и утром, и перед сном, чтобы предотвратить трещины и восстановить обезвоженную кожу.

ТЕЛО

ОТРАЖЕНИЕ СЪЕДЕННОГО

То, чем ты ублажаешь свой желудок, может сказаться не только на талии. Некоторые ингредиенты меню влияют на твою внешность самым неожиданным образом.

ВИТАМИН С Если твой рацион богат этим волшебным витамином, сухость кожи и вероятность возникновения мимических морщин снижается на 11%. Чтобы резко увеличить его потребление, ешь не только цитрусовые, но и киви, папайю, помидоры.

ПНЖК Линолевая кислота (она же полиненасыщенная жирная кислота омега-6, присутствующая в орехах, оливковом масле и яйцах) тоже имеет антивозрастной эффект. Сбрызни оливковым маслом холодноводную рыбу (это может быть лосось, макрель, скумбрия или сардины), чтобы получить заряд омега-6 и омега-3 одновременно.

УГЛЕВОДЫ Каждые 50 г углеводов (средняя порция картофеля фри) либо всего 17 г жира увеличивают твои шансы покрыться морщинами аж на 36% – независимо от возраста или силы солнечного воздействия.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО Теряешь корни? Твои волосы спасут 1,5 ст. л. льняного масла в день. Естественно, внутрь. 50 мг лигнина, компонента льняного масла, борющегося с различными формами интоксикации организма, значительно уменьшают потерю волос.

БРИТЬЕ

ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Думаешь, скрести свое лицо лезвием – значит совершать ежедневный акт насилия над собой? На самом деле бритье помогает сохранить свежесть кожи. Несильное трение стимулирует производство коллагена и разглаживает кожу. По сути, это одна из главных причин, почему у мужчин морщин меньше, чем у женщин. Ведь сами волосы составляют лишь четверть отходов после бритья, все остальное – отмершие кожные клетки. Но трение должно быть именно несильным – глубокий срез удаляет клетки, которые еще не готовы к отторжению, что и является причиной раздражения. Твоя задача – обеспечить гладкость процедуры.

СМАЖЬ Гель для бритья не просто позволяет лезвию легко скользить по коже. Он размягчает отмершие клетки и подготавливает к удалению – они разбухают от влаги и начинают "отставать" от лица. Еще лучше перед процедурой приложить к лицу горячее влажное полотенце.

СМОЧИ Сбривая влажные волосы, ты прилашаешь на 30% меньше усилий, чем при работе всухую. Еще здесь важно время: чтобы впитать влагу, щетине (и коже под ней) нужно минимум 3-4 мин. Меньше усилий и давления – стало быть, меньше выдергивания, что даст более ровный срез и приведет к меньшему количеству вросших волосков.

СМЯГЧИ Завершить процедуру бритья лучше всего увлажняющим кремом. Он защитит поры и создаст питательную среду для восстановительных процессов.

30 000 ВОЛОС ПРОИЗРАСТАЮТ НА ЛИЦЕ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО МУЖЧИНЫ

0,3 ММ В ДЕНЬ ПРИБАВЛЯЕТ В РОСТЕ КАЖДЫЙ ВОЛОС

8,25 М ВОЛОС В СРЕДНЕМ СБРИВАЕТ С ЛИЦА МУЖЧИНА ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ

Epidem.ru Journal-plaza.net

АРОМАТ

НОС ПО ВЕТРУ

То, как на тебе будет "сидеть" тот или иной парфюм, зависит в первую очередь от типа кожи. То есть от того, как твой естественный запах будет взаимодействовать с маслами и нотами того или иного аромата. А запах кожи, оказывается, напрямую зависит от ее цвета. И это должно стать для тебя отправной точкой в поиске идеального парфюма.

ОТ СВЕТЛОЙ ДО СРЕДНЕ-СВЕТЛОЙ Чем светлее кожа, тем она суше. Это значит, ей сложнее удерживать тонкие ароматы. Следует выбирать бодрящие, ярко акцентированные запахи, которые долго держатся, – например, цитрусовые или цветочные (но мужественные) оттенки.

ОТ СМУГЛОВАТОЙ ДО ТЕМНОЙ Этот тип кожи выделяет больше собственных жиров и масел, тем самым усиливая запах парфюма и дольше сохраняя его. Такие изысканные ароматы, как амбра, будут звучать продолжительнее, а более смелые ноты, например табачная или древесная, смогут создать уникальную комбинацию с твоим естественным мускусным запахом. Чем темнее твоя кожа, тем более дерзкий букет ты можешь себе позволить.

ВРЕМЯ ГОДА

Меньше пользуйся одеколоном весной и летом. С повышением температуры тела запахи усиливаются, а пот делает этот эффект еще более заметным.

ЗАПАХ ПАРФЮМА В ДВА РАЗА СИЛЬНЕЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ЗАПАХА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

АРОМАТ – ГЛАВНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТОР (ГОРАЗДО БОЛЕЕ ВАЖНЫЙ, ЧЕМ ВНЕШНИЙ ВИД), ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ МУЖЧИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ

1% ГЕНОВ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗАПАХИ

СЕКС

Согласно многочисленным исследованиям, женщины положительно реагируют на запах лакрицы, огурца и банановo-ореховой выпечки. А вот аромат вишни и мяса на углях почему-то отвращает их – в сексуальном, сам понимаешь, смысле.

ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

Гены, питание, гигиена и тип кожи – все это определяет, как именно аромат будет раскрываться на тебе. Самая распространенная ошибка – купить парфюм сразу после пробы в магазине, когда тот еще не успел устояться. Должно пройти около 10 мин., прежде чем спирт выветрится и аромат соединится с твоей собственной химией. Так что особенно не спеши лезть в карман за кошельком, а также ограничь свои поиски тремя ароматами в день. Человек не в состоянии воспринять большее количество запахов. А накануне похода в парфюмерную лавку стоит быть поаккуратнее с острой и пряной кухней: чеснок, оливковое масло, лук и карри могут передавать свои запахи через твои железы и портить букет парфюма.

ВОЛОСЫ

ЧИСТЫЙ СКАЛЬП

Массаж кожи головы предотвращает образование перхоти, сухость, покраснение и зуд благодаря тому, что поддерживает чистоту пор и не дает грязи скапливаться. Поэтому, когда моешь голову, обязательно делай кончиками пальцев круговые движения, как бы втирая шампунь в кожу. Так ты удалишь скопившиеся загрязнения и омертвевшие клетки, позволишь коже легче дышать. И, как результат, волосы будут расти более здоровыми и из крепких фолликул.

НА ДВА ФРОНТА

Чтобы победить перхоть, разнообразь стратегию выбора шампуня. Раз в неделю используй "Низорал", оставляя его на 3-5 мин. на волосах, чтобы избавиться от малассезии – дрожжеподобного грибка, вызывающего перхоть. А в остальное время пользуйся более мягкими средствами – они послужат профилактикой и минимизируют вред для волос и кожи.

ЗУБЫ

ЩЕТКА

В среднем у тебя (и у всех нас) во рту живут более 6 млрд бактерий. Эти бактерии, как и дрожжевые грибки, которыми они питаются, размножаются в период времени между чистками зубов. И именно они являются причиной плохого дыхания, разрушения эмали и начала воспалительных процессов. Что самое неприятное, бактерии могут также способствовать утолщению сонных артерий – главному предвестнику сердечных приступов и прочих ударов. Так вот, как выясняется, жить эти бактерии могут не только во рту. Мокрая зубная щетка – прекрасный дом для жизни микроорганизмов. Поэтому всегда держи свою щетку в чистоте и сухости. Не повредит также периодически опускать ее на сутки в стакан с антисептиком для полоскания рта.

ФЛОСС

Зубная нить может удалять налет и остатки пищи из гладких межзубных пространств. Неприятность состоит в том, что у зубов есть свои неровности и выступы. Бактерии скапливаются в промежутках между большими коренными зубами и могут постепенно внедряться дальше, в десны. Ирригатор поможет очистить полость рта там, куда не дотягивается флосс.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СТОЛ ЗАКАЗОВ

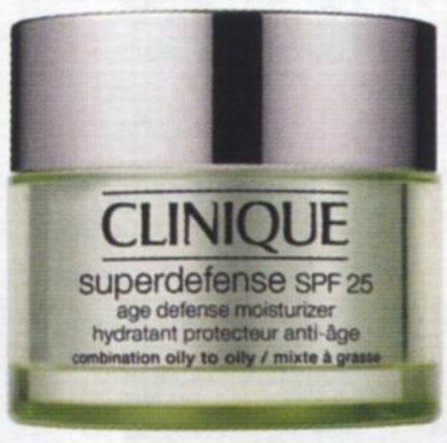
ТЫ, КОНЕЧНО, МОЖЕШЬ ПРОЯВИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И ДОЛГИМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ПУТЕМ ПОДБИРАТЬ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ. А МОЖЕШЬ ПОВЕРИТЬ НАМ И СДЕЛАТЬ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЭТИХ, ЛУЧШИХ, НА НАШ ВЗГЛЯД, ПРОДУКТОВ.

ЛИЦО

LA PRAIRIE
3-минутный пилинг с клеточным комплексом. Этот продукт хоть и не для всех (если у тебя чувствительная кожа – дважды подумай), зато быстро и эффективно стирает с лица нежелательные следы старения.

LANCOME
Energizer Total
Наносишь этот увлажняющий гель с нежирной текстурой утром или вечером – и выглядишь свежим и отдохнувшим.

CLINIQUE SUPERDEFENSE SPF 25
Age Defense Moisturizer Помогает коже справиться с негативными последствиями стрессов и делает ее более гладкой и молодой.



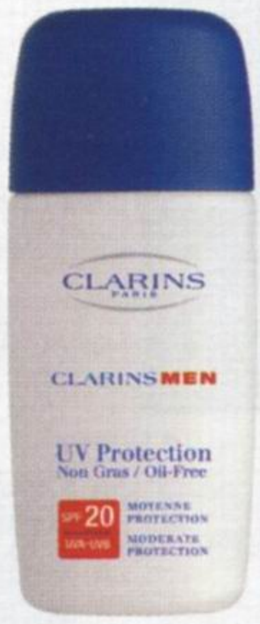
LAB SERIES
Anti-blemish Gel
Незаменимое средство от прыщей. Прозрачный гель способен не только подсушивать и заживлять, но и предотвращать их появление.

ВРЕМЯ ЕСТЬ
Не стоит хвататься за бритву сразу после того, как проснулся. Выпей кофе, а лучше свежевыжатый сок. За это время с твоего лица спадет легкая отечность (естественная после хорошего сна). Бритва легче доберется до цели, и уменьшится риск порезаться. Результат: бритье – более гладкое, раздражений на коже меньше, щетина растет медленнее.

BIOTHERM
High Recharge
Чтобы поскорее расстаться с кругами под глазами и со следами бессонной ночи.

INTENSIVE
Anti-Fatigue Eye Lift
Лифтинг-гель для век из линии Givenchy Man подтягивает кожу вокруг глаз, справляясь с "гусиными лапками".

CLARINS
UV Plus Day Screen
Должен быть в твоем арсенале независимо от времени года. Пригодится и на пляже, и на горнолыжном курорте.



NICKEL
Mug Shot
Эта маска поможет быстро возвратить коже мягкость и ощущение комфорта после длительного перелета.

БРИТЬЕ

LOEWE
Входящий в состав этой пены для бритья экстракт сои увеличивает синтез коллагена, и старение кожи замедляется. А экстракты пшеницы и морских водорослей повышают ее тонус.

ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ
Чтобы выжать из аромата максимум, не наноси его на одежду, а дай смешаться с твоим естественным запахом. Лучше всего брызгать на пульсирующие точки (запястья, шея). Хороший парфюм соединяет в себе от 5 до 10 нот, и все они раскрываются в течение дня постепенно. Но слышишь ты только три: начальную, основную и ноту сердца.

SCHICK
Quattro Titanium
Если для бритья приходится прилагать усилия, пора поменять лезвие. Попробуй новый станок Quattro Titanium: там их целых четыре и для пущей остроты все покрыты титаном.

NIVEA FOR MEN
Energy
Гель для бритья защитит кожу от микропорезов и раздражений. Экстракт ментола придаст ей бодрости.

Epidem.ru Journal-plaza.net

DIOR HOMME
Sport Свежий, энергичный цитрусовый лосьон после бритья с нотами сандалового дерева.

GUERLAIN
Homme
Гель-шампунь тонизирует и заряжает энергией на весь день.

PHILIPS
HX1630
Эффективней обычной щетки чистит зубы и бережет полость рта, предотвращая излишнее давление на десны.

ПРОСТО ХОРОШАЯ НОВОСТЬ
Отсрочить появление лысины можно с помощью... нормального давления. Поддерживая классическое 120/80, ты сокращаешь выпадение волос в два раза. И знай: факт редения твоей шевелюры станет заметен окружающим, только когда 25% волос уже покинут голову.

L'OCCITANE
Чтобы избежать порезов и эффекта врастания волос в кожу, пользуйся маслом для бритья.

CHANEL
Precision
С Chanel ты можешь подтянуть свой намечающийся живот. Крем-сыворотка отлично укрепляет кожу.

ВОЛОСЫ

L'OR AL PROFESSIONNEL HOMME
Шампуни на все случаи жизни: для тонких волос, для непослушных волос, для нормальных волос и шампунь против перхоти.

LOEWE
Solo Лаванда, тимьян, матэ, гуава и ароматы деревьев с острова Костус – вот какие запахи содержатся в этом флаконе.

ТЕЛО

LAB SERIES
AB RESCUE BODY SCULPTING GEL
Термогенно-энергетический гель побеждает второй подбородок, укрепляя и тонизируя кожу.

НЕЖНЕЕ, ЕЩЕ НЕЖНЕЕ...
Чистку зубов можно усложнять до бесконечности. Но на самом деле стоит просто добавить лишнюю минуту к твоему обычному утреннему и, надеемся, вечернему ритуалу – так ты удалишь дополнительно 21% зубного налета. При этом сила, с которой ты давишь на щетку, на сам налет не влияет никак. Не травмируй зря десны.

L'OR AL PROFESSIONNEL HOMME
Этот гель дает эффект мокрых волос. Волосы при этом остаются мягкими и не склеиваются.

HEDO WHITE
Grigioperla
Аромат с нотами лимона, бергамота, грейпфрута, груши, имбиря, кардамона и кедра.

OLD SPICE
Там, где другие средства бессильны, поможет дезодорант Old Spice.

ЗУБЫ

ELGYDIUM
Антибактериальная зубная паста с хлоргексидином. Забудь о зубном налете и воспалении десен.

АРОМАТ

LANCOME
Hypnose Homme Букет так же многогранен, как и флакон, в который он помещен.

PACO RABBANE
1 Million
На изготовление этого слитка ушло 18 месяцев, и он прошел 1800 проб. Сердцем аромата стали роза, корица и прочие специи. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

На Данииле:
Брюки **Puma**
Кеды **Adidas**

На Николае:
Бейсболка **Puma**
Футболка **McQ**
Брюки **RichmondX**
Кроссовки **Adidas**

МОЛОЧНЫЕ БРАТЬЯ

ТЫ В КУРСЕ, ЧТО ПАРКУР И ТРИКИНГ — ЭТО СОВСЕМ НЕ ИЗ ТОЙ ЖЕ ОПЕРЫ, ЧТО ПЕТТИНГ ИЛИ ФИСТИНГ. ВСЕ ГОРАЗДО ПРОЩЕ — ЭТО АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ В ТАНЦАХ. СМОТРИ, ЧТО ТВОРЯТ РЕБЯТА ИЗ КОЛЛЕКТИВА MILK&BRUSYA, И УЧИСЬ.

Epidem.ru journal-plaza.net

На Сергее:
Ветровка **Y3**
Брюки **Adidas**
Кроссовки **Nike**

На Николае:
Шапка **Puma**
Куртка **G-Star Raw**
Брюки **Y's**
Кроссовки **Reebok**

Epidem.ru Journal-plaza.net

На Данииле:
Ушанка **Puma**
Футболка **Dsquared²**
Жилет **Ann Demeulemeester**

Epidem.ru Journal-plaza.net

На Сергее:
Брюки **Reebok**
Куртка **Y3**

Epidem.ru Journal-plaza.net

На Данииле:
Джинсы, ремень **CK Jeans**
Кеды **Adidas**

Фото, графика: **Андрей Давидовский**
Стиль, идея: **Катя Булах**
Модели: **Даниил Мацейчук, Сергей Иванюк, Николай Лукьяненко** (Milk&Brusya)

Epidem.ru Journal-plaza.net

А НУ-КА, ПОДТЯНИСЬ!

Тестостерон позволяет тебе одерживать победы в постели, но именно он отвечает за особенности мужской кожи, в том числе и ее старение. Из-за влияния тестостерона запас волокон коллагена у мужчин выше, чем у женщин. Со временем из-за постоянных мимических движений лица и воздействия ультрафиолета природный процесс воспроизводства коллагена в коже нарушается. На некоторых участках коллаген разрушается быстрее, на других – медленнее. В результате на коже образуются морщины. Мужская кожа стареет позже женской, но процесс формирования глубоких морщин происходит гораздо быстрее.

Мужчины по-разному решают проблему морщин: одни подтягивают кожу в клинике пластической хирургии, другие пользуются разработкой Лабораторий **Vichy Reti-Fill** – концентрированным корректором морщин с защитой от UVA. Это первый биологический "заполнитель" морщин для мужчин с ретинолом и чистым витамином С, дополненными защитой от ультрафиолетовых лучей. После месяца использования корректора твоя кожа возвращает 50% своей гладкости, а через два месяца уходят 30% глубоких морщин. Потрясающий эффект, согласись!

ПРОСТО ЗАГЛЯДЕНЬЕ!

LG Electronics продолжает создавать совершенно невероятные телевизоры: компания взялась усовершенствовать серию ART VISION и создала настоящий шедевр – телевизор премиум-класса **ART VISION SUPREME LG7000**. В новых телевизорах все еще круче – и дизайн, и начинка. Технология TruMotion и панель IPS предотвращают размывание картинки и позволяют быстрее реагировать на смену цветов даже при передаче сцен с быстрым движением. Технология Intelligent Sensor автоматически настраивает яркость экрана в соответствии с освещением в помещении. Кроме того, ты сможешь смотреть телевизор дольше, не ощущая усталости глаз.

Система скрытых динамиков ART VISION SUPREME LG7000, настроенная аудиогуру мистером Марком Левинсоном, позволяет не только наслаждаться идеально гладким корпусом, но и создает виртуальную "стену" звука. Кроме этого, ART VISION SUPREME LG7000 поддерживают технологию Bluetooth, позволяющую смотреть телевизор, не мешая другим, – пользуясь беспроводной гарнитурой. Телевизоры совместимы с поддерживающими Bluetooth мобильными телефонами и цифровыми камерами, поэтому ты можешь просматривать файлы прямо на экране. Разъем USB 2.0 обеспечивает легкий доступ к MP3-файлам и позволяет подключать к телевизору устройство для чтения карты памяти, создавая на экране слайд-шоу, и просматривать цифровое видео. Кажется, таких возможностей больше нет ни у одного LCD-телевизора.

РАДУЙСЯ С COCA-COLA

Жизнь – странная штука: с одной стороны, человек рожден для счастья, как птица для полета, с другой – современный человек так перерабатывает в офисе, что сил на то, чтобы порадоваться, совершенно не остается. Ты приходишь домой, садишься в кресло, включаешь телик... А где же счастье, а где же радость, приподнятое настроение и все такое прочее?

Ты ведь знаешь, что превратить скучный вечер в веселый тебе вполне под силу! Сделать это проще простого. Приглашаем друзей, быстренько готовим несложные блюда, накрываем на стол... Последний штрих – бутылочка **Coca-Cola**. Она прекрасно дополняет всевозможные вкусности, а также превосходно освежает и бодрит, поднимает настроение!

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ

НОСИ ЛЕГЕНДУ

Швейцарская компания Romain Jerome в часовом мире все равно что "Бугатти" в мире машин: она создает очень необычные, уникальные хронографы. Основа коллекционной линейки Romain Jerome – линия **Titanic-DNA**. Эта беспрецедентная коллекция вдохновлена легендарным океанским лайнером "Титаник", который затонул в Северной Атлантике в 1912 году. Желая отдать дань памяти одному из величайших инженерных достижений человечества начала XX века, компания Romain Jerome представила коллекцию, использовав частичку "легенды".

Характерный "ржавый" безель часов Titanic-DNA – результат экстраординарного синтеза времени. Фирме удалось поднять полуторакилограммовую часть обшивки с затонувшего корабля "Титаника", лежащего на глубине 3 840 метров. Сплав этой стали и металла, который был произведен на верфи Harland & Wolff в городе Белфаст, где и был спущен на воду "Титаник", в процессе окисления приобретает узнаваемый "ржавый" эффект. Но мастера Romain Jerome этим не ограничились.

Помимо обшивки корпуса, Romain Jerome "добыли" на "Титанике" уголь из топок корабля. В часах, безель которых украшают золото или керамика, циферблат покрыт слоем угля, годами хранившегося под тощей воды.

Кроме того, в дизайне каждой модели создатели стремились передать дух роскоши, который царил во время первого и единственного плавания лайнера. Используя чертежи "Титаника", дизайнеры подарили моделям, оснащенным турбийоном и хронографом, характерные балки, напоминающие строение машинного отделения.

В рамках коллекции Romain Jerome Titanic-DNA представлены модели из разных материалов: с "ржавым", керамическим, стальным, золотым или же инкрустированным бриллиантами безелем. Также на выбор предлагаются простые и сложные модели с функцией хронографа и оснащенные турбийоном. Независимо от выбора каждая модель хранит частичку легенды и "ДНК Титаника".

Epidem.ru Journal-plaza.net

MH PROMOTION

ТВОЙ КАЛИБР

Мода на сверхтонкие аппараты коснулась не только мобильных телефонов. Часовая компания **Tag Heuer Link** выпустила чрезвычайно элегантную модель Calibre 6 – роскошные сверхплоские часы с вертикальным узором на циферблате, наложенными вручную часовыми метками и логотипом, стеклом с антибликовым покрытием с двух сторон и задней крышкой из сапфирового стекла, запасом хода на 44 часа и водонепроницаемостью 200 м. Calibre 6 выпускаются с циферблатом трех цветов: черным, коричневым и серебряным.

ДЕРЗКАЯ КЛАССИКА

Начиная с 2007 года коллекции швейцарской марки **IceLink** воплощают в себе последние часовые тенденции и гипнотизируют весь модный мир. Безупречные материалы – золото, сталь, отборные камни – и высочайшие стандарты мастерства превратили IceLink в символ роскоши. Сегодня IceLink известна благодаря своей основной коллекции часов – 6Timezone. Часы из этой коллекции, например, 6Timezone Black PVD Big Case с корпусом из стали с черным PVD и белыми бриллиантами в 5,25 карат, магнитным сопротивлением и противоударной устойчивостью – дерзкая классика в чистом виде.

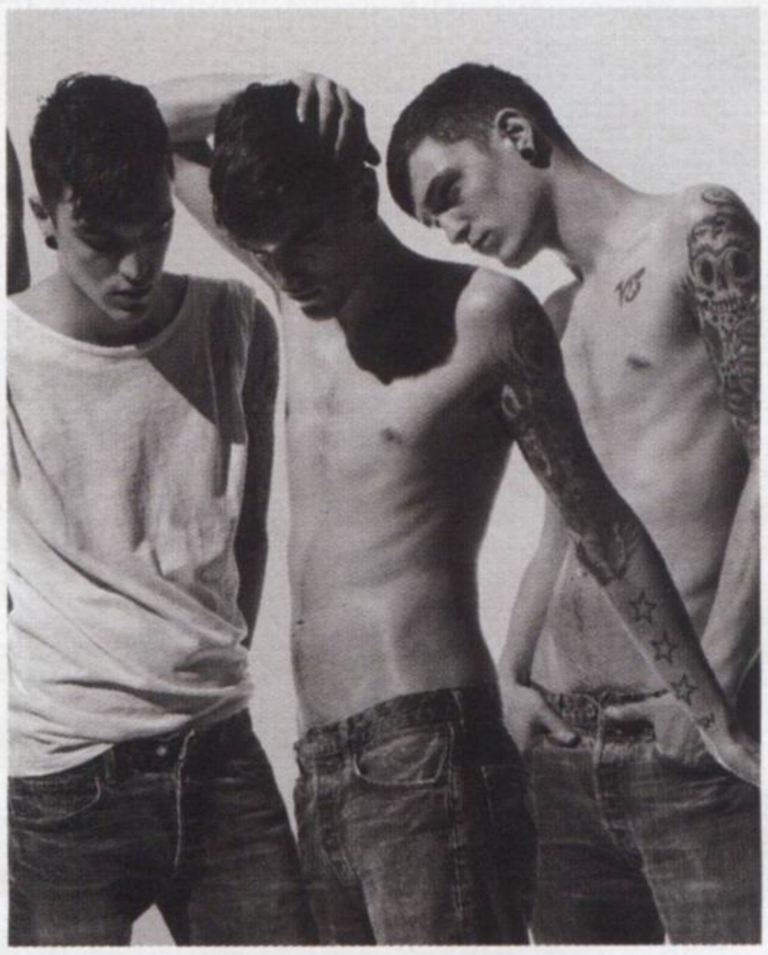
МАГИЯ СЮРИКЕНА

Для тех, кто любит практичные и одновременно роскошные часы, швейцарский бренд **HARRY WINSTON** выпустил новую интерпретацию модели Ocean Diver с запасом хода на 42 часа, сапфировым стеклом с антибликовым покрытием, цифрами и стрелками с люминесцентным покрытием, завинчивающейся заводной головкой и водонепроницаемостью 200м. На отметке 3 часа расположен сюрикен – звездочка, состоящая из четырех элементов, вращающаяся в такт секундной стрелке. Корпус хронографа сделан из 18-каратного белого золота и залиума – специального сплава, изначально созданного для аэрокосмической промышленности.

MAZDA ОФИЦИАЛЬНАЯ

Надоело ходить пешком? Не ходи! Хлопай дверью шикарного полноприводного кроссовера **Mazda CX-9** и жми на газ. Исключительная управляемость на любой скорости, высокие стандарты безопасности, мощный двигатель объемом 3,7 литра, трехдиапазонный климат-контроль, 6-дисковый CD-чейнджер с 10 динамиками, люк с электроприводом – все это доступно покупателям официальной Mazda CX-9. Кроме того, на официальную Mazda CX-9 распространяется пан-европейская гарантия, а в Украине она может обслуживаться в 22 сертифицированных сервисных центрах.

Epidem.ru Journal-plaza.net



НЕ БОЛЕЙ!

Накануне 1 декабря – Всемирного дня борьбы со СПИДом компания **Levi Strauss&Co** проведет акцию, посвященную этой дате.

Levi Strauss&Co была одной из первых компаний, которая публично предложила бороться против СПИДа, когда вирус был впервые обнаружен в штате Калифорния, где располагался центральный офис компании. С 1981 Levi Strauss&Co и ее Фонд выделили около $37 миллионов на благотворительные и обучающие программы с целью предотвращения распространения СПИДа в мире и подписала декларацию, предотвращающую дискриминацию работников – носителей ВИЧ.

Сегодня, как и каждый год, Levi's занята приготовлениями, связанными с подготовкой проведения Всемирного дня борьбы со СПИДом. В течение нескольких недель перед 1 декабря магазины Levi's Stores по всей Европе, в том числе и в Украине, будут обучать молодежь, распространяя информационные флаера, презервативы Durex и красные ленточки – символ солидарности с людьми – носителями ВИЧ/СПИДа.

На специальном сайте www.eu.levi.com/wad можно будет пройти бесплатный он-лайн-тест и получить дополнительную информацию о вирусе СПИДа. Посещение сайта больше чем просто удовлетворение любопытства и получение новой информации. Это шанс для всех посетителей выиграть ограниченную серию джинсов и аксессуаров Levi's.

ИГРА СТРЕЛОК

Швейцарские часы "Триретроградный секундный скелетон" из коллекции Herios являются отражением творческого потенциала дизайнеров и часовых мастеров марки **MILUS**. Эти чудо-часы снабжены тремя секундными стрелками, расположенными в трех отдельных секторах – возле отметок 6, 10 и 2 часа. Они работают в "летучей инверсии" по ходу часовой стрелки. Например, стрелка в шестичасовом секторе по истечении 20 секунд молниеносно прыгает вправо назад, в свое исходное положение, и в это же время начинает работать следующая секундная стрелка. И так без конца. Этот необычный механизм назван в честь Геркулеса, сына бога Зевса – символа мужества, выносливости и силы.

ДАЙТЕ ПОБОЛЬШЕ

Часы Grand Lange 1 – новая версия легендарной модели **A.Lange&Soehne**. Эти часы со смещенным от центра рисунком циферблата и большим окном даты были выпущены в 1994 году. Они не изменились, просто стали больше: GRAND LANGE 1 предназначены для любителей механических часов с чуть более крупным корпусом. Для GRAND LANGE 1 был разработан новый монохромный дизайн циферблата. Кроме того, на каждой модели выполнен гильошированный узор azure – рельефный рисунок в виде концентрических кругов. GRAND LANGE 1 выпускаются в корпусе из желтого и розового золота или платины и оснащены циферблатами из цельного серебра, с серебряным или родиевым покрытием.

Adidas: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ann Demeulemeester: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
CKJeans: Calvin Klein Jeans, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Colin's: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Dsquared²: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
HTC: Spazio, ул. Л. Украинки, 24
Juicy Couture: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Levi's: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", 1-я лин., Майдан Незалежности; ТЦ "Метроград", ул. Бассейная, 2; ТЦ "Променада", ул. Багоутовская, 17/21; ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Matinique: In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Motor: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pilgrim: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Puma: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Reebok: ул. Крещатик, 19а
RichmondX: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
SHS: Sasch, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Y's: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Y3: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Продукцию со стр. 180-181 можно купить:
Brocard: ТЦ "Арена-Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности
F.P.Journe, Tag Heuer, IceLink, Harry Winston, A.Lange&Soehne, MILUS: CRYSTAL, ул. Владимирская, 20/1а

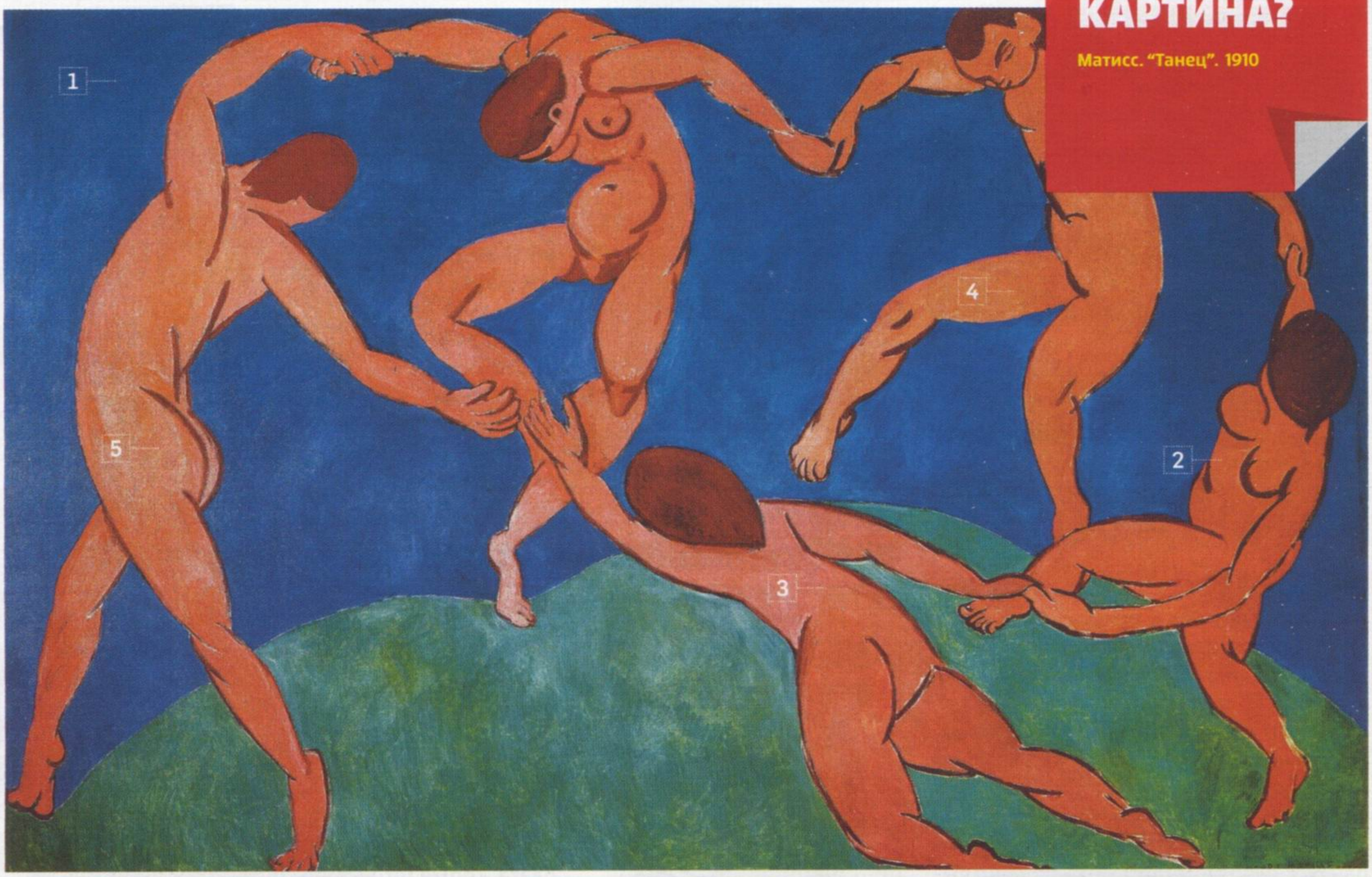
Реклама PHILIPS

Epidem.ru Journal-plaza.net

POSTSCRIPTUM

ЧЕМУ НАС УЧИТ ЭТА КАРТИНА?

Матисс. "Танец". 1910



На этой картине автор, без всяких сомнений, изобразил корпоративную вечеринку. Как видим, разумные сотрудники предусмотрительно разъехались по домам. А вечеринка вступила в ту опасную стадию, после которой неминуемо грядут увольнения, семейные скандалы, да и вообще бывает ужасно стыдно.

1 Автор не просто намекает, а кричит, используя все художественные средства: не нужно злоупотреблять алкоголем, он – яд! Тем более если налаживают в трудовом коллективе. Многие менеджеры специально устраивают вечеринки, чтобы проверить, какова атмосфера в компании и как сотрудники на самом деле относятся к начальству и его идеям. По народной примете, пьяные разговоры на работе – к выходному пособию. Если ты дорожишь своим местом, не позволяй себе развязных речей и свинского поведения. Критикуй всегда в рабочее время – открыто и аргументированно.

2 Не забывай, что пьяные посиделки на работе часто заканчиваются случайным сексом, от которого проблем больше, чем удовольствия. Если тебе не хочется отбиваться от разгоряченной сотрудницы бухгалтерии, лучше после официальной части откланяться и уехать домой. А если ты не против бухгалтерской проверки, то не забывай о презервативе и будь готов к всеобщему обсуждению твоих интимных подробностей.

3 Как видим, распоясавшиеся сотрудники начали выяснять отношения. Одного из менеджеров в центре цинично избивают ногами – скорее всего, самого высокооплачиваемого. Не дай бог тебе оказаться на его месте. Но если в темной подворотне тебя сбили с ног и силы явно неравны, нужно сгруппироваться, обхватить голову и прижать ее к коленям, ребра закрыть локтями. Не стоит в такой ситуации размахивать руками и указывать на других прохожих, которых, по твоему мнению, тоже можно побить – как это делает незадачливый герой картины.

4 Второй справа персонаж самонадеянно кинулся выделывать па, не размяв ноги после рабочего дня. В результате у бедолаги свело ногу. Чтобы избавиться от боли, нужно распрямить сведенную судорогой конечность. Лучше, если кто-нибудь осторожно потянет за сведенную ногу. Если попросить об услуге некого, распрями ногу и встань на нее, наступай попеременно то на носок, то на пятку, а после помассируй икру.

5 После трудовой оргии, каким бы ни было твое отношение к согражданам, следует одеться и не появляться на людях в голом виде. Такая выходка классифицируется как мелкое хулиганство и может потянуть на два месяца исправительных работ или арест до 15 суток. В Европе голых прохожих впечатлительные полицейские штрафуют на 500 евро. ■

ФОТО: AISA/RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net